

2025年05月



献立表



親愛保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01	ご飯	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、油揚げ、みそ	だいこん、こまつな、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア揚げパン
(かつおの煮物					
木	大根サラダ					
)	みそ汁(小松菜 油揚げ)					
02	ご飯	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、油揚げ	もも、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、たけのこ、レモン、絹さや	だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 たけのこごはん
(鶏肉のレモンソース					
金	ツナサラダ					
)	スープ(じゃがいも・小松菜)					
07	ご飯	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
(ホワイトシチュー					
水	ワカメサラダ					
)	みかん缶					
08	ご飯	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつビビンバ
(豚肉と野菜の炒め物					
木	トマトサラダ					
)	みそ汁(豆腐・大根)					
09	ご飯	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、めかじき、みそ	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、レーズン、かんてん、わかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
(魚の照り焼き					
金	マカロニサラダ					
)	みそ汁(わかめ・えのき)					
10	鶏肉の和風スパゲティ	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
(スープ(わかめ・豆腐)					
土	バナナ					
)						
12	ご飯	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
(ポークみそ焼き					
月	小松菜のごま酢和え					
)	スープ(じゃがいも・コーン)					
13	ご飯	米、小麦粉、さといも、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、牛乳、バター、油揚げ	きゅうり、パインアップル、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット パインアップルケーキ
(鶏肉の甘辛煮					
火	きゅうりのピクルス					
)	けんちん汁					
14	ご飯	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、あさり、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
(五目うま煮					
水	キャベツの磯和え					
)	みそ汁(ねぎ・わかめ)					
15	ご飯	米、砂糖、油、片栗粉、コッペパン	牛乳、かつお、油揚げ、みそ	だいこん、こまつな、きゅうり、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア揚げパン
(かつおの煮物					
木	大根サラダ					
)	みそ汁(小松菜 油揚げ)					
16	ご飯	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、あさり、油揚げ	もも、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、レモン、ひじき	だし汁、しょうゆ、酒、酢、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
(鶏肉のレモンソース					
金	ツナサラダ					
)	スープ(じゃがいも・小松菜)					
17	きつねうどん	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
(粉ふきいも					
土	ヨーグルト					
)						
19	ご飯	米、鉄分強化コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ひじき	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 コーンフレークスナック
(ひき肉とチーズの卵焼き					
月	ひじきのマリネ					
)	スープ(チンゲン菜・たまねぎ)					
20	ご飯	じゃがいも、米、油、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、もやし、ねぎ、コーン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト
(ザンギ					
火	きゅうりのゆかりあえ					
)	どさんこ汁					
21	ドライカレーライス	米、マカロニ、砂糖、油、米粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、ピーマン、レーズン、わかめ、しょうが、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だし、の素、塩、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
(ワカメサラダ					
水	みかん缶					
)						

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー 551Kcal

エネルギー 462Kcal

蛋白質 22.0g

蛋白質 18.7g

脂質 17.9g

脂質 15.7g

カルシウム 254mg

カルシウム 240mg

鉄分 3mg

鉄分 2mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
22	ご飯 (豚肉と野菜の炒め物 木 トマトサラダ ー みそ汁(豆腐・大根)	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ	トマト、キャベツ、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、ピーマン、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつビビンバ
23	ご飯 バナナ (魚の照り焼き 金 マカロニサラダ ー みそ汁(わかめ・えのき)	米、砂糖、マカロニ、油	牛乳、めかじき、みそ	ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、えのきたけ、にんじん、コーン、レーズン、かんてん、わかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
24	鶏肉の和風スパゲティー (スープ(わかめ・豆腐) 土 バナナ ー)	スパゲティ、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、豆腐、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
26	ご飯 (ボークみそ焼き 月 小松菜のごま酢和え ー スープ(じゃがいも・コーン)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、コーン	だし汁、しょうゆ、ソース、本みりん、酢、ケチャップ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 おやつ焼きそば
27	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 火 きゅうりのピクルス ー けんちん汁)	米、小麦粉、さといも、砂糖、ごま油	鶏肉、豆腐、牛乳、バター、油揚げ	きゅうり、パイナップル、ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	だし汁、しょうゆ、酒、酢、塩	牛乳 ビスケット ジョアマスカット パイナップルケーキ
28	ご飯 (五目うま煮 水 キャベツの磯和え ー みそ汁(ねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、米粉、ごま油、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、あさり、みそ	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、たまねぎ、にら、しいたけ、わかめ、のり	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 米粉のあさり入りチヂミ
29	ご飯 (マーボー豆腐 木 ナムル ー 中華スープ(春雨・ねぎ・干しいたけ)	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、みそ	もやし、ねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、しいたけ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ入り蒸しパン
30	スパゲティナポリタン (スープ(小松菜・えのき) 金 バナナ ー)	スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、あさり、油揚げ	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ごぼう、ひじき	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 あさりひじきご飯
31	きつねうどん (粉ふきいも 土 ヨーグルト ー)	うどん、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ

北海道の郷土料理 **ザンギ**

北海道では鶏の唐揚げのことを「ザンギ」と呼びます。「ザンギ」は一般的な鶏の唐揚げと比べ味付けが濃いのが特徴で、揚げる前に鶏肉を醤油ベースの甘辛いタレに漬けてつくられます。

「ザンギ」は、中国料理の鶏の唐揚げ「炸鶏（ザーチー／ザーギー）」に運が付くようにと、文字の間に「ン」を加えて「ザ『ン』ギ」と呼んだことが名前の由来だといわれています。いまでは、鶏肉の唐揚げ以外にも、「タコザンギ」や「サケザンギ」など食材に衣を付けて揚げたものを「～ザンギ」と名称をつけて呼んでいます。

園では今回、味噌ラーメンをイメージしたごさんこ汁とともに提供します。

