給食予定献立表 2025年5月

明の守保育園
3歳以上（A）

※　材料の都合で献立を変更する事があります。
※　食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※　乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均（3歳以上）				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	483 kcal	18 g	11 g	81 g	1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの（魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類）	緑◇ からだの調子を整えるもの（野菜類・くだもの類）	黄◇ 力や体温となるもの（穀類・油脂類・砂糖類・いも類）	その他	おやつ 時間	献立名	ざいりょう
1	木	昼		鶏肉の塩こうじ焼き 卯の花 南瓜の味噌汁 ごはん	鶏ﾓ肉 おから みそ	ｲﾝｹﾞﾝ 玉葱,人参,しいたけ,きぬさや かぼちゃ,青葱	サラダ油 さとう 米	塩こうじ,塩 みりん風調味料,うすくち醤油,濃口醤油 和風だし	3時	ふかし芋 スキムミルク	さつま芋,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
2	金	昼		韓国風肉じゃが もやしのゆかり風味 小松菜の清汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ ちくわ	おろし生姜,玉葱,人参,にら もやし,きゅうり 小松菜	ｺﾞﾏ油,じゃがいも,白ごま,さとう 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,濃口醤油,豆板醤 ゆかり 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,黒砂糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
7	水	昼		豆腐ハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの磯和え そうめんの味噌汁 ごはん	豆腐野菜ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ きざみのり みそ	大根おろし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 大根の葉	サラダ油 そうめん 米	ﾎﾟﾝ酢醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	ぶどうゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素ﾌﾟﾄﾞｳ
8	木	昼	お誕生会	お誕生会 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ごはん	鶏ﾓ肉 お魚ｿｰｾｰｼﾞ	おろし生姜,ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ ほうれん草,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	さとう,片栗粉,サラダ油 ﾏｶﾛﾆ,ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お誕生日デザート プリン お茶	プリンの素,牛乳,水 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ
9	金	昼	食育 （郷土料理）	福井県　郷土料理 ソースカツ丼 麸の酢味噌和え うち豆汁	豚ﾋﾚ肉 みそ 大豆水煮,刻み揚げ,みそ	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根,人参,青葱	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,さとう おつゆ麸,さとう,白ごま 里芋	味付塩ｺｼｮｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,濃口醤油 本みりん 酢 和風だし	3時	水ようかん お茶	こしあん,寒天,黒砂糖,水
10	土	昼		牛肉のﾌﾟﾙｺｷﾞ 茄子のおかか和え きくらげのスープ ごはん	牛ﾓ肉 花かつお	おろし生姜,玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,赤ﾋﾟｰﾏﾝ おろし生姜 なす きくらげ,もやし	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ウエハース ばりんこ スキムミルク	Caｳｴﾊｰｽﾊﾟﾆﾗ ばりんこ ｽｷﾑﾐﾙｸ
12	月	昼	内科検診	ｶﾚｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ｷｬﾍﾞﾂのｻﾜｰ漬け 果物(パイン缶)	合挽ﾐﾝﾁ牛豚	玉葱,人参 ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾚﾓﾝ果汁 パイン缶	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,じゃがいも,サラダ油 さとう	味付塩ｺｼｮｳ,ｶﾚｰﾙｰ 酢,濃口醤油,塩	3時	ゆかりおにぎり お茶	米,ゆかり
13	火	昼		鯖の煮付け さつま芋のﾚﾓﾝ煮 しろ菜の味噌汁 ごはん	さば みそ	生姜,れんこん ﾚﾓﾝ果汁 しろな,人参	さとう さつま芋,さとう 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 昆布つゆ,みりん風調味料 和風だし	3時	マーラーカオ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん風調味料 ｽｷﾑﾐﾙｸ
14	水	昼	4園交流 （5歳児）	［4園交流］ 鮭寿司 青梗菜のなめたけ和え 里芋の味噌汁 ごはん	鮭,湯葉,きざみのり みそ	ﾚﾝｺﾝ,きぬさや,紅生姜 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,なめたけ 青葱	米,さとう,さとう,白ごま 里芋	酢,塩,味の素,昆布つゆ 和風だし	3時	いももち お茶	じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水
15	木	昼	避難訓練	タラのパン粉焼き 彩りソテー えのきの味噌汁 ごはん	たら 卵 みそ	ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ もやし,人参 えのき,大根の葉	パン粉,ﾊﾞﾀｰﾘｰｽ サラダ油 米	ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,豚ｶﾂﾘｰｽ,塩 うすくち醤油 和風だし	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン,イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
16	金	昼		ツナポテトオムレツ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ｺｰﾝのｽｰﾌﾟ ごはん	ツナ,卵	玉葱 ｶﾘﾌﾗﾜｰ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ コーン,ほうれん草	じゃがいも,サラダ油 ｻﾗｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	味付塩ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	ごまドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐 さとう,白ごま,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
17	土	昼		茄子そぼろ丼 小松菜の煮浸し 豆腐の清汁	豚ﾐﾝﾁ,みそ,赤みそ さつま揚げ 木綿豆腐	なす,玉葱 小松菜	米,サラダ油,さとう,片栗粉 おつゆ麸	和風だし,料理酒,濃口醤油 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ムーンライト せんべい スキムミルク	ﾑｰﾝﾗｲﾄｸｯｷｰ ｱﾝﾊﾟﾝｿﾏﾝｿﾘｱﾄ煎餅 ｽｷﾑﾐﾙｸ
19	月	昼		豚肉の柳川風 白菜のｶﾆｶﾏ和え わかめの味噌汁 ごはん	豚小間肉,卵 カニカマチラシ ワカメ,刻み揚げ,みそ	玉葱,人参,ごぼう,干し椎茸 白菜	さとう 米	和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 濃口醤油 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	レーズンスコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ,レーズン ｽｷﾑﾐﾙｸ
20	火	昼	園庭開放	赤魚の揚げ煮 がんもの煮物 とろろの清汁 ごはん	赤魚 がんも とろろ昆布	おろし生姜,オクラ 大根,人参,きぬさや えのき	片栗粉,サラダ油,さとう さとう 米	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油,塩 濃口醤油,和風だし 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	バニラババロア お茶	ﾊﾞﾊﾞﾛｱの素ﾊﾞﾆﾗ,牛乳
21	水	昼		ﾎﾟｰｸﾋﾟｰﾝｽﾞ ｺｰﾝｺｰﾙｽﾛｰ チーズ 食パン	豚小間肉,大豆水煮 チーズ	玉葱,人参,ｲﾝｹﾞﾝ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｷｬﾍﾞﾂ,紫ｷｬﾍﾞﾂ,コーン	じゃがいも,サラダ油 ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 食パン	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ お茶	3時	ﾁｬｰﾊﾝ	米,豚ﾐﾝﾁ,玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ サラダ油,塩,ｺｼｮｳ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ
22	木	昼	歯科検診 尿検査	鶏のみそ焼き ビーフンと野菜の酢の物 大根の清汁 ごはん	鶏ﾓ肉,京風白みそ	かぼちゃ きゅうり,人参 大根,青葱	サラダ油 ﾋﾞｰﾌﾝ,さとう,サラダ油 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油 うすくち醤油,酢 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	コーン揚げ お茶	コーン,しらす干し,小麦粉,卵 塩,あおさのり,サラダ油
23	金	昼		白身魚の梅肉焼き 切干大根の煮物 玉ねぎの味噌汁 ごはん	ホキ 刻み揚げ みそ	切干大根,人参 玉葱,小松菜	さとう,サラダ油,じゃがいも さとう 米	しそねり梅,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油,塩 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ｷｬﾛｯﾄﾎｯﾄｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,人参,サラダ油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
24	土	昼		筑前煮 しろ菜の塩昆布和え 麸の清汁 ごはん	鶏ﾓ肉 減塩塩こんぶ	ごぼう,れんこん,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ しろな,しめじ 大根の葉	里芋,こんにゃく,さとう おつゆ麸 米	和風だし,料理酒,みりん風調味料 うすくち醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ウエハース まがりせんべい スキムミルク	ｳｴﾊｰｽﾊﾟﾆﾗ まがりせんべい ｽｷﾑﾐﾙｸ
26	月	昼		鯖の味噌漬焼き 高野豆腐の卵とじ オクラの清汁 ごはん	さわら,みそ 高野豆腐,卵	玉葱,人参 オクラ,えのき	さとう,サラダ油,さつま芋 さとう 米	みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	みかんフルーチェ お茶	フルーチェミカン,牛乳
27	火	昼	運動テスト	木の葉うどん ゆで豚サラダ 果物(オレンジ)	かまぼこ,卵,ｶｯﾄわかめ 豚ﾓ肉,みそ	玉葱,しめじ おろし生姜,ｷｬﾍﾞﾂ,コーン,人参 ｵﾚﾝｼﾞ	うどん さとう,ｺﾞﾏ油,白ごま	昆布つゆ 酢,みりん風調味料,濃口醤油	3時	かやくおにぎり お茶	米,刻み揚げ,ごぼう,人参 うすくち醤油,料理酒,塩 濃口醤油
28	水	昼		豚のしょうが焼き 大根サラダ 青梗菜の味噌汁 ごはん	豚小間肉 ロースハム みそ	おろし生姜,ﾚﾀｽ 大根,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,人参	サラダ油 さとう,ｺﾞﾏ油 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 酢,濃口醤油 和風だし	3時	ﾊﾞﾅﾅｹｰｷ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,おろしﾊﾞﾅﾅ ｽｷﾑﾐﾙｸ
29	木	昼		炒り豆腐 いんげんの和え物 かぶの味噌汁 ごはん	木綿豆腐,ツナ,卵 ちくわ,花かつお みそ	玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ｲﾝｹﾞﾝ かぶ,青葱	ｺﾞﾏ油,さとう 米	料理酒,うすくち醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ごまｽﾃｨｸﾊﾟｲ スキムミルク	ﾊﾟｲｶｰﾄ,さとう,水,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 黒ごま ｽｷﾑﾐﾙｸ
30	金	昼		鶏のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ焼き かぼちゃサラダ 卵スープ ごはん	鶏ﾓ肉 卵,ワカメ	ｵﾚﾝｼﾞ ﾏﾏﾚｰﾄﾞ,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃ,玉葱,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ	サラダ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	料理酒,濃口醤油,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お麸のラスク スキムミルク	おつゆ麸,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
31	土	昼		マーボー丼 ほうれん草のごま和え ニラのスープ	豆腐,豚ﾐﾝﾁ,赤みそ,みそ	玉葱,青葱 ほうれん草,人参 にら	米,サラダ油,さとう,片栗粉 白ごま ﾋﾟｰﾌﾝ	濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	ﾁｮｲｽﾋﾟｽｹｯﾄ ばかうけ スキムミルク	ﾁｮｲｽﾋﾟｽｹｯﾄ ばかうけ青のり醤油 ｽｷﾑﾐﾙｸ

※4園交流（5歳児）　昼食は明の守こども園で食べます。献立は一部変更となります。（里芋の味噌汁→オレンジ）