

2025 年 5 月 給食予定献立表

上十川保育園

園長 工藤さち子



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

2025/5/1

担当：齋藤

誕生会

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
1 (木)	豚肉の五目炒め マカロニサラダ いもみそ汁 デザート: ヨーグルト	卵みそ	豚肉・魚肉ソーセージ じゃがいも・人参 玉ねぎ・キャベツ ピーマン・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	605 22.6 24.1 1.7	478 17.9 23.6 1.7
2 (金)	たけのこと鶏肉の味噌煮 白菜のおひたし かき玉汁 デザート: ヨーグルト	ふりかけ	鶏肉・生揚げ・ピーマン 白菜・玉ねぎ ほうれん草・卵 なると他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	523 29.3 20.1 1.2	364 21.0 17.9 1.3
7 (水)	チキンカレー フライドポテト デザート: ヨーグルト	枝豆	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参 枝豆・福神漬け他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	493 16.8 13.1 2.9	376 13.2 14.0 3.7
8 (木)	たけのご飯 肉団子のあんかけ キャベツサラダ・豆腐みそ汁 デザート: ジャム入りヨーグルト	/	鶏ひき肉・油揚げ 豚ひき肉・卵 キャベツ・きゅうり 絹豆腐・わかめ・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ ワッフル	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	759 29.2 27.7 2.1	799 31.5 29.2 2.5
9 (金)	野菜たっぷり豚汁 マカロニサラダ 昆布佃煮 デザート: ヨーグルト		豚肉・大根・人参 じゃがいも・きゅうり 魚肉ソーセージ ウインナー他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ バナナ	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	528 17.4 19.5 2.6	315 11.9 13.0 2.6
10 (土)	きのこカレー 春雨サラダ デザート: ヨーグルト	冷やっこ	鶏肉・じゃがいも 人参・しめじ・まいたけ 玉ねぎ・きゅうり かにスティック他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	533 18.5 20.4 2.0	355 11.9 16.8 2.3
12 (月)	メンチカツ ポテトサラダ わかめ味噌汁 デザート: パインヨーグルト	チーズ	魚肉ソーセージ じゃがいも・人参 きゅうり・ミニトマト わかめ・チーズ他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お好み 焼き	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	583 23.4 20.9 2.3	451 19.2 21.2 2.4
13 (火)	肉味噌スパゲティ ジャガイモソテー すまし汁 デザート: みかんヨーグルト	きゅうり の味噌の せ	豚ひき肉・玉ねぎ 人参・グリーンピース もやし・コーン わかめ・絹豆腐他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	615 24.3 18.1 1.7	499 23.0 18.5 1.8
14 (水)	ハムと胡瓜の納豆和え ホタテフライ 大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	さつまい もの甘煮	納豆・ハム・きゅうり ホタテ・キャベツ 大根・人参・油揚げ さつまいも・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	646 27.3 22.6 1.7	487 26.7 20.8 1.8
15 (木)	肉団子の華風スーツ サイコロサラダ 昆布佃煮 デザート: ヨーグルト	ミニ トマト	鶏ひき肉・しいたけ 人参・きぬさや じゃがいも・人参 きゅうり・ミニトマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	634 24.2 23.3 1.8	425 22.0 19.0 1.9
16 (金)	酢豚 大根サラダ 玉ねぎのスープ デザート: ヨーグルト	きつねご 飯	豚肉・人参・ピーマン もうそうだけ・もやし きゅうり・大根 ツナ・ほうれん草他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	514 19.3 16.7 1.1	420 17.8 16.9 1.4
17 (土)	チキンクリーム煮 ウインナーサラダ デザート: ヨーグルト	酢の物	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ 人参・きゅうり・レタス じゃがいも・ウインナー かにスティック他	・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	551 18.1 24.4 1.3	467 15.1 26.7 1.3
19 (月)	豚肉のつや煮 ほうれん草のごま和え わかめ味噌汁 デザート: みかんヨーグルト	納豆	豚肉・しらたき ほうれん草・人参 卵・わかめ・油揚げ トマト・納豆他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	637 26.4 30.9 1.3	549 22.2 31.7 1.3

2025 年 5 月 給食予定献立表

上十川保育園

総合避難
訓練

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
20 (火)	洋風卵とし スパゲティサラダ コンソメスープ デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	豚肉・ピーマン 人参・玉ねぎ・きゅうり カニちらし・わかめ ブロッコリー他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ かぼちゃ入り ホットケーキ	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	642 22.9 21.1 3.3	428 19.5 16.6 3.6
21 (水)	魚のすり身のかき揚げ マッシュポテト かき玉汁 デザート: ヨーグルト	アスパラ ガス	すり身・玉ねぎ・人参 じゃがいも・ごぼう ほうれん草・卵 なると・アスパラガス	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 22.9 19.3 1.2	400 20.7 16.3 1.2
22 (木)	五目汁ビーフン 餃子付合せ デザート: ヨーグルト	酢の物	豚肉・もうそうだけ 白菜・人参・ビーフン きくらげ・レタス きゅうり・トマト他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	606 22.9 20.5 1.4	411 20.2 18.2 1.4
23 (金)	きつねうどん ポテトサラダ デザート: バナナ	ふりかけ	鶏肉・油揚げ・人参 ほうれん草・じゃがいも うどん・きゅうり バナナ他	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ クリーム パン	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	703 26.2 19.4 2.1	553 17.3 19.1 2.4
24 (土)	コーン入りカレー 付け合わせ デザート: ヨーグルト	味付け卵	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・コーン 枝豆・トマト チーズ・卵他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	474 18.4 13.1 2.3	385 15.5 12.1 2.3
26 (月)	アジフライ 千切りキャベツ じゃがいもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ゆで ブロッコ リー	あじ・キャベツ トマト・じゃがいも えのき・ねぎ ブロッコリー他	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 赤飯	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	628 21.3 17.4 1.6	495 18.4 14.5 1.7
27 (火)	豚の生姜焼き キャベツ付合せ 豆腐みそ汁 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	豚肉・玉ねぎ キャベツ・トマト 豆腐・わかめ・ねぎ じゃがいも他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	593 17.7 30.3 1.2	565 15.8 36.5 1.4
28 (水)	鮭焼き魚 きんぴらごぼう キャベツ付合せみそ汁 デザート: ヨーグルト	炒り卵	鮭・ごぼう・人参 キャベツ・トマト 油揚げ・卵他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	538 27.5 16.6 1.4	400 25.4 14.8 1.3
29 (木)	白菜鍋 トマトときゅうり ふりかけ デザート: バナナ	焼豚	鶏肉・白菜・人参 糸こんにゃく・ちくわ・豆腐 ほうれん草・きゅうり トマト・バナナ他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	546 26.6 16.4 1.4	404 21.7 15.0 0.9
30 (金)	大根と豚肉の煮物 もやし酢和え いもみそ汁 デザート: ヨーグルト	ひじきご 飯	豚肉・大根・人参 もやし・しらす じゃがいも・わかめ 油揚げ・ひじき他	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ バナナ	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	421 16.7 7.3 1.0	277 16.9 8.1 1.3
31 (土)	野菜ラーメン さつま芋とソーセージのかき揚げ デザート: みかんヨーグルト	わかめ ご飯	豚肉・人参・もやし ほうれん草・コーン さつま芋・玉ねぎ ピーマン・他	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人1杯-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	645 21.8 21.6 2.3	547 20.5 19.9 1.8

楽しい話題でゆっくり食べる

日本人は昔から『早食い』と言われてきました。それでは、食べ物の美味しさを味わうことが出来ないばかりか、満腹中枢も働く間がないため、食べ過ぎになりやすく肥満の原因にもなります。何かと心せわしい現在の社会ですが、健康づくりとストレス解消のためにも、ゆっくり時間がとれるときは、余裕をもって食べるようにしたいですね(´▽`)