

令和7年5月 献立表 (一般B献立)

認定こども園 春の町保育園

日	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 木	17 土	牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 い りこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 かしわもち あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	174kcal - 525kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.4g	174kcal - 644kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2g
2 金		牛乳 (パン) かやくうどん バナナ	牛乳 かしわもち(以上 児) 丸ボーロ(未満児)	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ かしわもち 丸 ボーロ	にんじん ほうれんそう バナナ	174kcal - 435kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.4g	174kcal - 590kcal たんぱく質: 21g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.4g
7 水	26 月	牛乳 ごはん 豆腐のまきご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ そうめん ホットケーキミックス 酒 いちごジャム	にんじん きゅうり ねぎ	174kcal - 480kcal たんぱく質: 21g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 1.6g	174kcal - 541kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 24.3g 食塩相当量: 2.2g
8 木	28 水	牛乳 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 せんべい	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	174kcal - 446kcal たんぱく質: 19g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 1.3g	174kcal - 500kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 14.3g 食塩相当量: 1.7g
9 金	20 火	牛乳 パン わんぱくハンバーグ トマト コンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセ リ	174kcal - 469kcal たんぱく質: 23g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 1.5g	174kcal - 528kcal たんぱく質: 25.5g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 1.8g
10 土	24 土	牛乳 ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ きゅうり レモン果汁	174kcal - 491kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 1.4g	174kcal - 552kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 1.7g
12 月	19 月	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *ココとブルンの 豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆腐	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココ ア サラダ油	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん プルーン	174kcal - 454kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 16.8g 食塩相当量: 1.5g	174kcal - 508kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 1.9g
13 火	21 水	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多 め)	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 ケチャップ トマトピューレ マヨネーズ ウスターソース ビスケット	玉ねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり	174kcal - 543kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 1.4g	174kcal - 611kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 1.9g
14 水	23 金	牛乳 ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ ツ	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー ホットケーキミッ ク	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	174kcal - 530kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 24.4g 食塩相当量: 1.1g	174kcal - 602kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 26.5g 食塩相当量: 1.3g
15 木	29 木	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄 粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	174kcal - 447kcal たんぱく質: 21g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 1.8g	174kcal - 497kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 2.2g
16 金		牛乳 中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚 げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 なめたけ(えのき味付け) サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ バナナ	174kcal - 447kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 11.2g 食塩相当量: 1.7g	174kcal - 484kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 10.1g 食塩相当量: 2g
22 木	31 土	牛乳 (パン) 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	ロールパン 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	にんじん たけのこ 玉ねぎ ね ぎ しょうが きゅうり レモン果汁	174kcal - 391kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 2g	174kcal - 534kcal たんぱく質: 22g 脂質: 17g 食塩相当量: 2.7g
27 火		牛乳 パン ポークビーンズ えのきとわかめスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆて大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	174kcal - 441kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.2g 食塩相当量: 2.1g	174kcal - 492kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2.6g
30 金		牛乳 (パン) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう バナナ	174kcal - 435kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 1.4g	174kcal - 590kcal たんぱく質: 21g 脂質: 20.9g 食塩相当量: 2g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳未満児は麺の日に主食は付きません。
※16日(金)はハッピーランチです。

月平均栄養価	年齢	区分	1人あたり Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	471(499)	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	548(579)	21.6	19.0	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2.0

青空の下でのびのびと泳ぐこいのぼりのように、園庭を元気に走り回っている子どもたち。新年度がスタートして1ヶ月が過ぎ、新しい環境にも少しずつ慣れてきた様子です。食べられる量も先月より少しずつ増えてきています。慣れてきたと同時に疲れも出やすくなっていく時期です。夜は早く寝て疲れをと、朝ごはんを食べて元気に登園して来てください。また、気温も高くなってきたのでこまめな水分補給もお忘れなく。

主食量の目安

3歳以上児…ごはん110g、パン50g
3歳未満児…ごはん85g、パン40g



となっておりますが、食べられる量(おかずや汁物も含め)は個人差やその日の体調等がありますので、子どもの様子を見て担当が量の調節を行なっています。子どもの『全部食べられた』という気持ちを大切にしています。

5月5日は端午の節句

この日は古くから、柏餅やちまきを食べて子どもの成長を祝ってきました。柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いがこめられています。

また、葉は香りが強いので邪気をはらうとも言われています。春の町保育園では5月2日の3歳以上児さんのおやつが柏餅です。

