

2025年 5月 献立表



5月の食育目標
『感謝して食べよう』



調布なないろ保育園

日	曜	0・1歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品 熱力となる	あかの食品 血・肉・骨となる	みどりの食品 身体の調子を整える	乳Kcal / g 幼Kcal / g
1	木	菓子 茶	《こどもの日献立》 わかめご飯、こいのぼりハンバーグ、 米粉のマカロニサラダ、はんぺん汁、果物（メロン）	やきそば 茶	こめ、米粉のマカロニ、 中華麺、パン粉	豚肉、豆腐、 のり佃煮、わかめ、 ハム、はんぺん	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 キャベツ、ねぎ、はくさい、 もやし、メロン	473/16.7 565/20.4
2	金	菓子 茶	ご飯、タラの野菜あんかけ、ほうれんそうのお浸し、 かぼちゃの味噌汁、果物（バナナ）	ピザトースト 茶	パン、こめ	タラ、かつお節、 ベーコン	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、さやえんどう、ピーマン、まいたけ、 ほうれんそう、かぼちゃ、ねぎ、バナナ	458/17.1 565/20.7
7	水	菓子 茶	ご飯、タンドリーチキン、フロッコリー炒め、 かぶの味噌汁、果物（オレンジ）	洋風お好み焼き 茶	こめ、薄力粉、 とうもろこし	ハム、油揚げ、 チーズ、鶏肉、 ウインナー	にんにく、にんじん、フロッコリー、 たまねぎ、かぶ、かぶの葉、 ピーマン、キャベツ、オレンジ	433/16.0 549/20.2
8	木	菓子 茶	広東風ごもく麺、ちくわの磯辺揚げ、 ヨーグルト、果物（りんご）	ガーリックライス 茶	中華麺、薄力粉、 こめ、とうもろこし、 マーガリン	青のり、ちくわ、 ヨーグルト、 豚肉、ベーコン	はくさい、たけのこ、チンゲン菜、 にんじん、しょうが、にんにく、 パセリ、りんご	477/17.5 569/21.2
9	金	菓子 牛乳	ご飯、鮭の塩焼き、 ささみとわかめのごま酢和え、豚汁、果物（バナナ）	揚げパン 茶	こめ、ごま、パン	鮭、ささみ、 わかめ、豚肉、豆腐	きゅうり、にんじん、しめじ、 ねぎ、だいこん、はくさい、 糸こんにゃく、バナナ	496/21.3 525/23.6
10	土	菓子 牛乳	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	きなこラスク 牛乳	スパゲッティ、 とうもろこし、じゃが芋、 マーガリン、パン	ベーコン、 ウインナー、きなこ、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、 さやいんげん、にんじん、果物	513/16.4 553/16.6
12	月	菓子 茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、ほうれんそうののり和え、 さつま芋の味噌汁、果物（オレンジ）	ザクザククッキー 茶	こめ、薄力粉、 コーンフレーク、 さつま芋、マーガリン	豚肉、のり、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 えのき、ほうれんそう、 ごぼう、わけぎ、オレンジ	471/13.5 553/15.9
13	火	菓子 茶	メーフルトースト、サバの竜田揚げ、 コールスローサラダ、トマトスープ、 牛乳、果物（メロン）	五平もち かみかみ昆布 茶	パン、とうもろこし、 マーガリン、 メーフルシロップ、 こめ、もちこめ、ごま	サバ、ベーコン、 牛乳、昆布	しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 にんじん、トマト、セロリ、メロン	492/17.4 586/21.8
14	水	菓子 牛乳	豆ごはん、鶏肉の味噌漬け焼き、 炒めコーンナムル、なめこのすまし汁、果物（バナナ）	豆乳ココアフリン 茶	こめ、とうもろこし、 ココア、ごま	鶏肉、ハム、 豆乳、豆乳クリーム	グリーンピース、こまつな、 にんじん、もやし、なめこ、かぶ、 かぶの葉、バナナ	493/17.5 529/18.0
15	木	菓子 牛乳	けんちんうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	《誕生会》 シナモンロール 茶	うどん、薄力粉、 里芋、じゃが芋	鶏肉、ハム、 ヨーグルト、豆腐、 豆乳ヨーグルト	にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、 ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	487/17.6 521/18.2
16	金	菓子 茶	ご飯、鶏のから揚げ、花野菜ソテー、 麩の味噌汁、果物（りんご）	ナポリタン 茶	こめ、麩、 スパゲッティ	鶏肉、ハム、 ベーコン	しょうが、にんじん、たまねぎ、 フロッコリー、カリフラワー、 みつば、ピーマン、りんご	437/15.0 555/20.3
17	土	菓子 茶	わかめうどん、かぼちゃと厚揚げの煮物、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、ごま	鮭、鶏肉、油揚げ、 厚揚げ、わかめ、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、かぼちゃ、果物	451/17.9 537/21.8
19	月	菓子 茶	ハヤシライス、中華きゅうり、 コンソメスープ、果物（オレンジ）	ツナとコーンの 包み揚げ 茶	こめ、ぎょうざの皮、 とうもろこし	豚肉、ベーコン、 ツナ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 にんにく、きゅうり、 キャベツ、オレンジ	489/14.4 597/17.6
20	火	菓子 牛乳	白いコロコロパン、豆乳グラタン、 キュービックベジタブル、 わかめスープ、牛乳、果物（バナナ）	スイートポテト 茶	パン、さつま芋、 マカロニ、とうもろこし、 薄力粉、マーガリン	かつお節、鶏肉、ハム、 豆乳クリーム、わかめ、 ウインナー、牛乳、豆乳	たまねぎ、しめじ、にんじん、 キャベツ、さやいんげん、バナナ	512/18.0 533/20.8
21	水	菓子 茶	ご飯、さわらの香り焼き、ひじきの炒り煮、 厚揚げの味噌汁、果物（メロン）	ホットドッグ 牛乳	こめ、パン	さわら、さつま揚げ、 ひじき、ウインナー、 厚揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、 わけぎ、まいたけ、ごぼう、メロン	474/19.8 568/24.2
22	木	菓子 牛乳	ちゃんぽんめん、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	こぎつねおにぎり かみかみ昆布 茶	中華麺、こめ	豚肉、かまぼこ、 油揚げ、ベーコン、 ヨーグルト、昆布	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、りんご	487/20.0 569/21.4
23	金	菓子 牛乳	ご飯、鶏ごま風味焼き、 焼き麩とこまつなのじゃこまぶし、 はくさいの味噌汁、果物（バナナ）	《フックメニュー》 コロッケ 茶	こめ、パン粉、 薄力粉、じゃが芋、 麩、ごま	鶏肉、豚肉、しらす	こまつな、はくさい、ねぎ、 えのき、たまねぎ、バナナ	498/19.3 535/20.3
24	土	菓子 牛乳	味噌スパゲッティ、だいこんスープ、 ヨーグルト、果物	ジャムサンド 茶	スパゲッティ、薄力粉、 マーガリン、パン	豚肉、ウインナー、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 だいこん、乾しいたけ、果物	472/17.7 527/17.1
26	月	菓子 茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、もやしのごま酢和え、 切干だいこんの味噌汁、果物（りんご）	焼うどん 茶	こめ、うどん、ごま、 コーンフレーク	鶏肉、豚肉、 かつお節	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、 切干だいこん、ごぼう、はくさい、りんご	429/14.0 573/18.2
27	火	菓子 茶	食パン、タラのパン粉焼き、 ビーフソテー、パスタスープ、 牛乳、果物（オレンジ）	じゃこチップス 茶	パン、パン粉、 ビーフ、マカロニ、 ぎょうざの皮	タラ、豚肉、 ベーコン、しらす、 青のり、牛乳	にんにく、キャベツ、しめじ、にんじん、 パセリ、黄ピーマン、たまねぎ、オレンジ	456/16.6 544/20.2
28	水	菓子 茶	おこさまビビンバ、トマトサラダ、 中華スープ、果物（メロン）	メーフルケーキ （卵使用） 牛乳	こめ、薄力粉、 メーフルシロップ、 マーガリン、ごま	卵、鶏肉、牛乳、 豆腐、豆乳、わかめ	もやし、にんじん、ほうれんそう、 きゅうり、ねぎ、トマト、メロン	471/15.7 562/19.0
29	木	菓子 茶	カレーうどん、ハスのサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	麩のラスク 牛乳	うどん、ごま、 マーガリン、麩	豚肉、ベーコン、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、 しめじ、れんこん、きゅうり、バナナ	460/15.6 547/18.9
30	金	菓子 茶	たけのこご飯、フリの照り焼き、 きゅうりの酢の物、豆腐の味噌汁、果物（オレンジ）	アメリカンボール 茶	こめ、さつま芋、 薄力粉	油揚げ、フリ、 わかめ、豆腐、 豆乳、ウインナー	たけのこ、えのき、きゅうり、 もやし、たまねぎ、ねぎ、オレンジ	440/14.3 522/17.3
31	土	菓子 牛乳	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	ツナおにぎり 茶	うどん、じゃが芋、 こめ	ヨーグルト、 鶏肉、ベーコン、ツナ	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、ねぎ、果物	495/18.4 531/19.1

※朝おやつについて …………… 朝おやつ「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつに昆布について …………… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、メロンのいずれかで提供致します。
※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

《お知らせ》

- ◇通常木曜日が麺の献立ですが、1日（木）は行事食のためご飯の献立となります。
- ◇地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ◇食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ◇23日（金）ブックメニューは「11匹のねことあほうどり」よりコロッケを提供します。



* 都合により献立は変更する場合があります

今年度 前期 目標	5月		6月	
	カロリーkcal	たんぱく質g	カロリーkcal	たんぱく質g
乳児	460	乳児 17.0	乳児 477	乳児 17.2
幼児	570	幼児 20.0	幼児 551	幼児 19.7

