

2025年5月

献立表

こぼとの森保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
1 15 29 木	ごはん ジャがいのみそ汁 鶏のから揚げ(1日) 鶏肉の磯辺揚げ(15.29日) かぶの浅漬け 切干大根煮	黒糖みそ蒸しパン レーズン くだもの 牛乳	トースト	米、小麦粉、ジャがいも、黒糖、なたね油、片栗粉、押麦、きび、あわもち、三温糖	牛乳、とり肉、油あげ、米みそ	バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、干しぶどう、かぶ(葉)、切り干しだいこん、ニンニク、しょうが、こんぶ	570 kcal 22.2 g 18.2 g 1.9 g
2 16 30 金	中華おこわ(2日) マーボー豆腐丼(16.30日) 切干ツナサラダ(2日) 春雨サラダ(16.30日) おかひじきのスープ	かぶと春巻き(2日) あべかわマカロニ(16.30日) 煮豆 くだもの 牛乳	おにぎり	米、春巻の皮、なたね油、米、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、とり肉(若鶏もも)、ツナ、金時まめ(乾)	みかん、もやし、たまねぎ、たけのこ水煮、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、おかひじき、干しいたけ、しょうが、こんぶ	511 kcal 17.7 g 23 g 2.1 g
19 月	わかめごはん 春キャベツハンバーグ アスパラとじゃが芋のソテー もやしのナムル かぶのみそ汁	冷やしきつねうどん せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米、ゆでうどん、ジャがいも、なたね油、パン粉、押麦、きび、あわもち	ぶたひき肉、みそ、油あげ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、グリーンアスパラガス、かぶ(葉)、かぶ、にら、ねぎ、カットわかめ、こんぶ	533 kcal 19.9 g 17.8 g 2.1 g
20 火	ごはん 新玉ねぎのみそ汁 あじの竜田揚げ 土佐炒め きゃべつのゆかり和え	三角ラスク 田作り風いりこ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	ゆでうどん、米、なたね油、ごま油	木綿豆腐、ツナ、しらす干し、かつお節	りんご、バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットわかめ、こんぶ	541 kcal 23.4 g 20.5 g 2.1 g
7 21 水	グリーンピースごはん ジャがいも焼きコロッケ きゅうりピクルス しめじのみそ汁	きなこおはぎ 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	米、さつまいも、ジャがいも、米、もち米、パン粉、砂糖、押麦、なたね油、きび、あわもち	ぶた肉、にほし粉、きなこ、米みそ	みかん、たまねぎ、きゅうり、もやし、グリーンピース、しめじ、にんじん、こんぶ	591 kcal 17.8 g 9.8 g 1.7 g
8 22 木	カレーライス スナップエンドウサラダ キャベタマスープ	ハッシュドポテト ポップコーン くだもの 牛乳	トースト	米、ジャがいも、ポップコーン、小麦粉、なたね油、片栗粉	牛乳、ぶた肉、ベーコン	みかん、たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、スナップえんどう、ニンニク、しょうが、こんぶ	530 kcal 15.6 g 21.2 g 1.9 g
9 23 金	ごはん もやしのみそ汁 さわらのごま照り焼き ひじき煮 きゅうりのおかか和え	茶飯おにぎり 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり	米、なたね油、しらたき、押麦、きび、あわもち	さわら、ツナ、にほし粉、米みそ、油あげ、白すりごま、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、ひじき、カットわかめ、こんぶ	556 kcal 21.9 g 17.3 g 1.6 g
10 24 土	ピビンバ丼 わかめスープ くだもの	ホットドック レーズン くだもの 牛乳	市販菓子	米、ロールパン、ごま油、なたね油	牛乳、ぶた肉、ウインナー、白すりごま	バナナ、みかん、もやし、干しぶどう、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、ニンニク、しょうが、こんぶ(だし用)	538 kcal 20.5 g 15.2 g 1.8 g
12 26 月	ごはん まいたけのすまし汁 かじきのみそ焼き ごぼうのかりかり揚げ 春キャベツのごま和え	チキンピラフおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	おにぎり	さつまいも、米、米、砂糖、なたね油、小麦粉、押麦、なたね油、きび、あわもち、白ねりごま	かじき、とり肉、木綿豆腐、淡色みそ、ヨーグルト、白すりごま	バナナ、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、まいたけ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、こんぶ	595 kcal 17.9 g 12.6 g 1.1 g
13 27 火	ごはん なめこのみそ汁 ポークチャップ じゃこサラダ	オレンジゼリー ジャムサンド 牛乳	クラッカー サンド	米、食パン、砂糖、なたね油、押麦、きび、あわもち	牛乳、ぶた肉、にほし粉、とうふ、米みそ、しらす干し	オレンジジュース(果汁100%)、みかん缶、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、なめこ、ねぎ、コーン、ピーマン、きゅうり、かんてん、カットわかめ	529 kcal 24.6 g 14.9 g 2.1 g
14 28 水	鮭と小松菜の混ぜご飯 高野豆腐のみそ汁 ジャがいものそぼろあん くだもの	フルーツポンチ そら豆 クラッカー 牛乳	おにぎり	米、ジャがいも、ポップコーン、なたね油、片栗粉	牛乳、さけ、とり肉、にほし粉、米みそ、高野豆腐、白いりごま	いちご、みかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、しめじ、こんぶ	558 kcal 23.7 g 12 g 1.7 g
17 31 土	焼きうどん 豆腐スープ フルーツヨーグルト	ゆかりおにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、なたね油、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、ツナ、しらす干し、かつお節	バナナ、いちご、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ、こんぶ	540 kcal 15.3 g 17.3 g 2.2 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます
★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。



＜今月の果物＞
いちご、みかん、バナナ

＜食材の主な産地＞
さわら—福岡県
あじ—長崎県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県