

2025年5月



## 献立表 幼児食



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん 魚のごまみそ焼き 切り干し大根の和え物 わかめのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎ヨーグルトケーキ	かれい、しらす干し、牛乳、スキムミルク、卵、プレーンヨーグルト	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、こねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、上白糖、サラダ油、車ふ、マーガリン、小麦粉	合成清酒、米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、しょうゆせんべい、ベーキングパウダー
2 金	ごはん 若鶏の甘辛 付け合わせ 華風スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎かしわ餅(幼児) ◎こいのぼりババロア(乳児)	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク、生クリーム	スナッフえんどう、トマト、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、こねぎ、いちご	うるち米、かたくり粉、サラダ油	食塩、こしょう、カレー粉、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、ウエハース、かしわもち、ババロア、ミルクチョコレート
7 水	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合わせ コンソメスープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎オレンジゼリー ◎菓子	絹ごし豆腐、ベーコン、卵、牛乳、ピザ用チーズ、ロースハム、スキムミルク	ミックスベジタブル、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、きくらげ、こねぎ、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上白糖	食塩、こしょう、トマトケチャップ、うすくちしょうゆ、コンソメ、ソフトビスケット、水、しょうゆせんべい
8 木	ごはん 魚の煮つけ 甘酢漬け 新玉葱のみそ汁	○お茶 ○バナナ ◎お茶 ◎ひすい白玉(幼児) ◎マカロニきな粉(乳児)	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、きな粉	しょうがおろし、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、きくらげ、しょうが、たまねぎ、ぶなしめじ、こねぎ、バナナ、グリーンピース	うるち米、上白糖、いりごま、白玉粉、マカロニ	料理酒、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食塩、穀物酢、煮干しだし、米みそ、麦茶
9 金	ごはん 豚肉のロベールソース ごぼうスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎米粉のケーキサレ	豚肉、牛乳、スキムミルク、卵、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんにく、ごぼう、にんじん、えのきたけ、こねぎ、ネーブルオレンジ、アスパラガス	うるち米、サラダ油、食塩不使用バター、上白糖、米粉	トマトケチャップ、コンソメ、うすくちしょうゆ、合成清酒、中華だし、食塩、こしょう、ベーキングパウダー
10 土	焼きうどん にらと豆腐のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎菓子	豚肉、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、あおのり、きくらげ、にら	うどん、なたね油	お好み焼きソース、食塩、こしょう、中華だし、うすくちしょうゆ、ソフトビスケット、麦茶、甘辛せんべい
12 月	パン ハンガリアシチュー フレンチサラダ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎小松菜とツナのみそおにぎり	牛ひき肉、豚ももミンチ、牛乳、スキムミルク、ツナ缶、削り節	にんにく、しょうがおろし、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、黄ピーマン、青ピーマン、キャベツ、アスパラガス、バナナ、ネーブルオレンジ、こまつな	食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖、うるち米、ごま油	ハヤシルウ、ウスターソース、カレー粉、食塩、こしょう、穀物酢、みりん風調味料、米みそ
13 火	ごはん 魚のチーズ風味天ぷら ゆでキャベツ 油揚げの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かみかみサンド	粉チーズ、かれい、油揚げ、牛乳、スキムミルク、ツナ缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、こねぎ、バナナ、ごぼう、きゅうり	うるち米、なたね油、天ぷら粉、ロールパン、ファットスプレッド	食塩、こしょう、米みそ、煮干しだし、マヨネーズ
14 水	ごはん 豆腐チャンプルー ワンタンスープ バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎キャロットゼリー ◎菓子	豚肉、木綿豆腐、鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、にら、しいたけ、こねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ、寒天、オレンジジュース	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖、ぎょうざの皮	中華だし、うすくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、しょうゆせんべい
15 木	鮭寿司 えのきたけのすまし汁 オレンジ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎バナナ蒸しパン	さけ、卵、牛乳	レモン、きゅうり、ほしのり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こねぎ、わかめ、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、薄力粉、サラダ油	穀物酢、食塩、かつおだし、うすくちしょうゆ、ソフトビスケット、麦茶、ベーキングパウダー
16 金	ごはん 鶏肉の照り焼き なます なめこの味噌汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎パイナップルケーキ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク、卵	だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、なめこ、こねぎ、バナナ、パイナップル缶、レーズン	うるち米、上白糖、いりごま、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー
17 土	肉うどん 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎フライドポテト	牛ばら肉、しらす干し、牛乳	たまねぎ、にんじん、こねぎ、きゅうり、キャベツ、刻み昆布、レモン	うどん、上白糖、いりごま、フライドポテト	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、かつおだし、穀物酢、食塩、ウエハース

19 月	ごはん 魚のバーベキューソース 粉ふき芋 豆乳スープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎杏仁豆腐	さわら、ロースハム、調製豆乳、牛乳、スキム ミルク、ゼラチン	りんご、レモン、にんじん、たまねぎ、こまつ な、えのきたけ、粉寒天、パイナップル缶、黄 桃缶、みかん缶	うるち米、上白糖、じゃがいも、マカロニ	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みり ん風調味料、穀物酢、コンソメ、ソフト ビスケット
20 火	パン 鶏肉のマーマレード焼き 付け合わせ ミネストラスープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎梅コーンおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、かつお節	オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじ ん、たまねぎ、トマト、セロリ、キャベツ、ぶな しめじ、バナナ、梅干し、スイートコーン	ロールパン、なたね油、調合油、うるち米	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、コ ンソメ、こしょう、麦茶
21 水	ごはん セロリのかき揚げ 付け合わせ 豆腐の味噌汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎レーズンクッキー	大豆、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳、スキ ムミルク	セロリ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こね ぎ、ぶなしめじ、レーズン	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、なたね油、 薄力粉、有塩バター、上白糖	食塩、米みそ、煮干しだし、ビスケット
22 木	ごはん 肉じゃが レモン酢和え ゼリー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズトースト	牛ばら肉、いんげんまめ、焼き竹輪、ゼラチ ン、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、りょくとうもや し、レモン、こまつな、オレンジジュース、粉寒 天、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、上白糖、板こ んにやく、食パン、マーガリン、グラニュー糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 穀物酢、食塩
23 金	もずく丼 春雨サラダ	○お茶 ○チーズ ◎お茶 ◎ブルー ◎菓子	豚ひき肉、プロセスチーズ	もずく、たまねぎ、にんじん、しょうが、赤ピー マン、黄ピーマン、こねぎ、スイートコーン、 りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、ブルー	うるち米、上白糖、はるさめ、ごま油	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、食 塩、うすくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、 ソフトビスケット
24 土	味噌ラーメン 小魚入りはりはり漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎グレープゼリー	豚肉、しらす干し、牛乳、ゼラチン	にんにく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもや し、スイートコーン、こまつな、切干しだいこ ん、刻み昆布、しょうが、粉寒天、ぶどう ジュース	中華めん、上白糖	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、 穀物酢、リーフパイ
26 月	ごはん 肉団子と豆腐のスープ パンサンスー オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎チヂミ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、ス キムミルク、豚肉、卵	たまねぎ、しょうが、干しいたけ、にんじん、 にら、きゅうり、きくらげ、ネーブルオレンジ、 バナナ、キャベツ	うるち米、かたくり粉、はるさめ、上白糖、ごま 油、いりごま、薄力粉、上新粉	食塩、こしょう、中華だし、うすくちし ょうゆ、こいくちしょうゆ、穀物酢、みり ん風調味料
27 火	豆ご飯 和え物 沢煮わん	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	しらす干し、焼き竹輪、豚肉、牛乳、スキムミ ルク、プレーンヨーグルト	グリーンピース、キャベツ、にんじん、りょくとう もやし、しいたけ、ごぼう、はくさい、こねぎ、 ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル 缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、 うすくちしょうゆ
28 水	ごはん 若鶏と大豆の香りและ 付け合わせ レタススープ	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎米粉あんまん	鶏もも肉、大豆、ベーコン、牛乳、スキムミル ク、こしあん	しょうがおろし、たまねぎ、レモン、アスパラガ ス、にんじん、ぶなしめじ、レタス	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、米 粉	合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、 マヨネーズ、コンソメ、うすくちし ょうゆ、食塩、こしょう、しょうゆせんべ い、ベーキングパウダー
29 木	ごはん 魚のカレームニエル 付け合わせ クリームコーンスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ごまチュール	さけ、ロースハム、牛乳、スキムミルク	レモン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コー ン缶、こねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、 上白糖、マーガリン、いりごま	食塩、こしょう、カレー粉、コンソメ
30 金	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎じゃがいものバター焼き	牛ばら肉、絹ごし豆腐、牛乳、プロセスチー ズ、スキムミルク	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りょくとう もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、きくらげ、え のきたけ、こねぎ、バナナ、あおのり	うるち米、なたね油、ごま油、じゃがいも、有 塩バター	料理酒、オイスターソース、食塩、こ いくちしょうゆ、中華だし、うすくちし ょうゆ、こしょう
31 土	和風スパゲティー キャベツのマリネ	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎きな粉蒸しパン	かつお節、ツナ缶、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、刻みのり、こまつな、し いたけ、きゅうり、レーズン、キャベツ	スパゲッティ、炒め油、ごま油、サラダ油、上 白糖、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、穀物 酢、食塩、こしょう、甘辛せんべい、 ベーキングパウダー

### 5月30日はごみゼロの日 ごみを減らす行動をしよう

- 野菜は皮などをなるべく剥がさず、よく洗ってそのまま料理に使う。
- 食材は使いきれ的分だけ購入して、買い過ぎない。
- エコバッグを持参する。
- 缶やビン、ペットボトル、牛乳パックなどの資源ごみはきちんと分別する。



### だし汁を活用しよう!

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など様々な要因に影響されます。「うま味」は、料理のおいしさを生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などがあります。料理にだしをうまく使うことで、食事が美味しくなり、減塩効果も期待できますよ。

#### グルタミン酸



#### イノシン酸



#### グアニル酸

