

2025年



# 5月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3
昼食				御飯、ぶりの照り焼き、小松菜のおかか和え、味噌汁、オレンジ	☆こどもの日メニュー☆ 食パン(チョコソース)、兜ハンバーグ、アスパラサラダ、スープ、こどもの日ゼリー	憲法記念日
午後				牛乳、豆乳ホットケーキ	牛乳、こいのぼりクッキー	
午前	5	6	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10
昼食	こどもの日	振替休日	野菜たっぷりラーメン、焼き餃子、里芋の甘味噌煮、バナナ	御飯、鮭の甘辛ごま絡め、小松菜の磯和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、チキンディアブル風、千切りサラダ、クリームシチュー、メロン	おにぎり(2個)バナナ
午後			牛乳、セサミトースト	牛乳、チュロス	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、かっぱえびせん
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の生姜焼き、ひじきのカリカリ梅煮、味噌汁、オレンジ	回鍋肉丼、もやしのナムル、スープ、メロン	豚汁うどん、レバーの唐揚げ、アスパラガスのごま和え、バナナ	御飯、カレーの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン(ブルーベリージャム)、ポークマトソテー、海藻サラダ、スープ、メロン	おにぎり(2個)バナナ
午後	牛乳、カレーポップコーン	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、あんバタートースト	牛乳、ニラとベーコンのお焼き	牛乳、おかかおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	19 牛乳	20	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24
昼食	御飯(麦入り)、豚肉とアスパラの味噌炒め、小松菜のお浸し、すまし汁、オレンジ	☆世界の料理～スペイン～☆ 御飯、カヴァリャ・コン・トマテ、エンペドラッド、スープ、メロン	鶏肉の和風スパゲッティ、コーンサラダ、焼きかぼちゃ、すまし汁、バナナ	御飯、タラの野菜あんかけ、干草煮、味噌汁、オレンジ	ロールパン、照り焼きミートボール、千切りサラダ、コーンスープ、メロン	おにぎり(2個)バナナ
午後	牛乳、人参カップケーキ	牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、シュガートースト	牛乳、黒糖味噌蒸しパン	牛乳、小松菜とツナのおにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31
昼食	御飯(麦入り)、鶏肉の中華炒め、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁、オレンジ	甘辛鶏のサラダ丼、さつま揚げとほうれん草の和え物、味噌汁、メロン	塩焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、鶏の唐揚げ、大根サラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン(いちごジャム)、アスパラガスの肉巻き、大豆サラダ、スープ、メロン	おにぎり(2個)バナナ
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、もちもちチーズパン	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、鶏そぼろ御飯	麦茶、キャラメルコーン

※献立は材料により変更になる場合があります。

暖かい日が増え、さわやかな季節になりました。子ども達は園での生活に慣れ、給食やおやつもしっかり食べられるようになりました。中にはうまく咀嚼ができなかったり、初めての食材に戸惑う姿も見られますが、その子に合わせた形態・食べられる量で苦手な食べ物をなくしていけるように、工夫をしていきたいと思っております😊

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	542	23.2	18.4	300	2.7	471	0.35	0.5	29	4	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	102	109	125	130	123	263	121	152	171	95	112
3才未満児	477	20	17.4	296	1.9	405	0.31	0.52	24	3.1	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	93	98	121	134	90	235	111	163	141	76	94

栄養士