



# 献立表



2025/05月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	木	ビスケット,麦茶	カレーライス,小松菜のチーズおかか和え,みそ汁,オレンジ	こいのぼりサンドイッチ,牛乳	
2	金	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,りんご	ホットケーキ,牛乳	
3	土	憲法記念日			
4	日	みどりの日			
5	月	こどもの日			
6	火	振替休日			
7	水	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,ぶどうゼリー,牛乳	
8	木	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	マカロニきな粉,牛乳	
9	金	おせんべい,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,凍り豆腐の煮物,みそ汁,りんご	いちごジャムサンド,牛乳	
12	月	ビスケット,麦茶	あんかけうどん,ツナ入りマッシュポテト,麦茶,バナナ	五平もち(みそ),牛乳	
13	火	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草のしらす和え,みそ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳	
14	水	ビスケット,麦茶	御飯,たららの煮付け,切り干し大根の煮物,みそ汁,りんご	チーズケーキ,牛乳	
15	木	おせんべい,麦茶	御飯,照り焼きハンバーグ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁,オレンジ	フライドポテト,牛乳	
16	金	ビスケット,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,ひじきの煮物,みそ汁,バナナ	お好み焼き,牛乳	
19	月	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	クッキー,牛乳	
20	火	ビスケット,麦茶	カレーライス,小松菜のナムル,麦茶,バナナ	きな粉ドーナツ,牛乳	
21	水	おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,キャベツとツナのコーン煮,みそ汁,バナナ	ハッシュポテト,牛乳	
22	木	ビスケット,麦茶	鶏ささ身と豆腐の旨煮,さつまいも煮,みそ汁,オレンジ	バナナマフィン,牛乳	
23	金	おせんべい,麦茶	食パン,ハンバーグ,シチュー,オレンジ	牛しぐれおにぎり,牛乳	
26	月	ビスケット,麦茶	御飯,鮭のみそやき,ほうれん草のおかか和え,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳	
27	火	おせんべい,麦茶	納豆御飯,じゃがいもとひき肉の煮物,みそ汁,バナナ	五平もち(みたらし),牛乳	
28	水	ビスケット,麦茶	御飯,たららのケチャップ和え,ほうれん草の炒め物,みそ汁,りんご	かぼちゃのきな粉がけ,牛乳	
29	木	おせんべい,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,オレンジ	ごまクッキー,牛乳	
30	金	ビスケット,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	豆腐揚げボール,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク 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	520	20.8	15.3	209	2.3	229	0.34	0.36	31	6.2	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	89	89	94	77	92	113	110	100	141	172	106
3才未満児	417	16	12.9	172	1.8	179	0.26	0.28	23	4.8	1.3
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	91	87	102	83	78	98	104	104	115	152	87

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。