

2025年

5月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での働き			間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 木	牛乳 ミニサラダ醬油	春雨入りあんかけ丼 かぼちゃサラダ オレング	米 油 緑豆春雨 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 南瓜 ミックスベジタブル オレング	牛乳 駄のラスク	エ 537 kcal た 17.6 g 脂 20.7 g 食塩 1.3 g	エ 653 kcal た 21.6 g 脂 27.4 g 食塩 1.5 g
2 金	牛乳 ぼたぼた焼き	☆こいのぼりカレー キャベツのドレッシング和え バナナ	米 じゃがいも 油 カレールー エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 レーズン キャベツ きゅうり コーン バナナ	※お茶 ちまき風おにぎり	エ 491 kcal た 14.1 g 脂 16.2 g 食塩 1.6 g	エ 623 kcal た 17.0 g 脂 19.3 g 食塩 1.9 g
3 土	*憲法記念日*							
5 月	*こどもの日*							
6 火	*振替休日*							
7 水	牛乳 ミニサラダ醬油	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 黄桃	米	ハンバーグ かつおぶし	インゲン ブロッコリー コーン 黄桃缶	牛乳 オレンジゼリー	エ 449 kcal た 15.4 g 脂 11.9 g 食塩 1.4 g	エ 513 kcal た 18.6 g 脂 14.4 g 食塩 1.6 g
8 木	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん ガリパタチキン 大根のマヨネーズサラダ オレング	米 油 無塩バター エッグケアマヨ	鶏肉	スナックエンドウ 切干大根 人参 きゅうり オレング	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 425 kcal た 15.4 g 脂 12.9 g 食塩 1.2 g	エ 496 kcal た 19.1 g 脂 14.5 g 食塩 1.2 g
9 金	牛乳 味しらべ	ごはん カレーの新緑揚げ キャベツのごま酢和え バナナ	米 油 すりごま	カレー	パセリ おくら キャベツ 人参 わかめ バナナ	牛乳 焼ポテト (コンソメ)	エ 423 kcal た 15.9 g 脂 15.0 g 食塩 1.1 g	エ 490 kcal た 18.7 g 脂 15.8 g 食塩 1.2 g
10 土	牛乳 クラッカー	中華うどん オレング	うどん 油	豚肉	玉葱 人参 木くらげ オレング	牛乳 ビスケット	エ 364 kcal た 14.6 g 脂 16.7 g 食塩 1.6 g	エ 452 kcal た 18.1 g 脂 20.9 g 食塩 2.2 g
12 月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の西京焼き 切り昆布の煮物 西洋梨	米 油 ごま油	鶏肉 きざみあげ	おくら きざみ昆布 人参 洋梨缶	※お茶 にんじんむすび	エ 517 kcal た 15.4 g 脂 16.7 g 食塩 1.9 g	エ 469 kcal た 17.3 g 脂 12.8 g 食塩 2.0 g
13 火	牛乳 ミニサラダ醬油	ごはん 肉じゃが もやしとほうれん草のナムル オレング	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 ごま油	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース もやし ほうれん草 オレング	牛乳 りんごゼリー	エ 440 kcal た 14.6 g 脂 11.6 g 食塩 1.3 g	エ 512 kcal た 17.1 g 脂 14.3 g 食塩 1.7 g
14 水	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鯖のレモン醤油焼き 金平ごぼう 白桃	米 油	さば	レモン果汁 スナックエンドウ ごぼう 人参 ビーマン 白桃缶	※お茶 ゆかりむすび	エ 450 kcal た 14.2 g 脂 15.2 g 食塩 1.1 g	エ 502 kcal た 15.4 g 脂 16.0 g 食塩 1.2 g
15 木	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の香味炒め 春雨の酢の物 バナナ	米 油 春雨	豚肉	玉葱 ビーマン きゅうり 人参 バナナ	牛乳 スイートポテト	エ 511 kcal た 16.1 g 脂 18.2 g 食塩 0.9 g	エ 610 kcal た 19.2 g 脂 19.0 g 食塩 1.1 g
16 金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の唐揚げ オレング	スバゲティ 油	荒挽きウインナー チキンナゲット	玉葱 人参 ビーマン ブロッコリー オレング	牛乳 マーブルケーキ	エ 481 kcal た 19.0 g 脂 17.7 g 食塩 2.0 g	エ 577 kcal た 23.8 g 脂 17.9 g 食塩 2.7 g
17 土	牛乳 雪の信	鶏肉 バナナ	米	鶏肉	玉葱 人参 インゲン バナナ	牛乳 白い風船	エ 371 kcal た 15.0 g 脂 13.6 g 食塩 0.8 g	エ 464 kcal た 19.3 g 脂 16.2 g 食塩 0.8 g
19 月	牛乳 ミニサラダ醬油	ハヤシライス ポテトサラダ オレング	米 油 ハヤシルー じゃがいも エッグケアマヨ	豚肉 シーチキン	玉葱 人参 ミックスベジタブル オレング	※お茶 なめしむすび	エ 494 kcal た 13.3 g 脂 16.5 g 食塩 1.6 g	エ 571 kcal た 14.1 g 脂 20.1 g 食塩 2.0 g
20 火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 鶏肉の塩焼 高野とひじきの煮物 バナナ	米 塩麴	鶏肉 高野豆腐 ちくわ	おくら ひじき 人参 バナナ	牛乳 スティックさつまいも	エ 424 kcal た 17.3 g 脂 15.1 g 食塩 0.9 g	エ 546 kcal た 23.1 g 脂 18.7 g 食塩 1.2 g
21 水	牛乳 味しらべ	ごはん たらふく 具沢山味噌汁 オレング	米 油	たら きざみあげ	スナックエンドウ 白菜 玉葱 人参 しめじ 青葱 オレング	牛乳 ミルク蒸しパン	エ 482 kcal た 18.2 g 脂 17.2 g 食塩 2.0 g	エ 549 kcal た 22.5 g 脂 19.1 g 食塩 2.1 g
22 木	牛乳 クラッカー	ごはん 筑前煮 小松菜のお浸し バナナ	米 油	鶏肉 かつおぶし	玉葱 人参 干しいたけ グリーンピース 小松菜 人参 バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 461 kcal た 18.1 g 脂 15.5 g 食塩 1.1 g	エ 580 kcal た 23.3 g 脂 17.7 g 食塩 1.4 g
23 金	牛乳 雪の信	ごはん 豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ オレング	米 油 りんごジャム マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン きゅうり 人参 オレング	牛乳 グレープゼリー	エ 497 kcal た 16.7 g 脂 18.7 g 食塩 0.8 g	エ 593 kcal た 19.7 g 脂 22.1 g 食塩 1.0 g
24 土	牛乳 ソフトせんべい	スタミナうどん バナナ	うどん	豚肉	玉葱 人参 木くらげ バナナ	牛乳 ビスケット	エ 441 kcal た 15.7 g 脂 19.4 g 食塩 2.6 g	エ 462 kcal た 19.0 g 脂 19.5 g 食塩 3.4 g
26 月	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん だし塩チキン ほうれん草のごま和え オレング	米 油 すりごま	鶏肉	スナックエンドウ ほうれん草 人参 オレング	牛乳 マカロニあべかわ	エ 446 kcal た 19.0 g 脂 15.7 g 食塩 1.2 g	エ 546 kcal た 25.2 g 脂 19.7 g 食塩 1.5 g
27 火	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の生姜炒め さつまいもサラダ バナナ	米 さつまいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン 人参 きゅうり バナナ	※お茶 フルーチェ	エ 457 kcal た 14.7 g 脂 17.4 g 食塩 1.0 g	エ 504 kcal た 15.5 g 脂 16.6 g 食塩 0.9 g
28 水	牛乳 クラッカー	ごはん 厚揚げの味噌煮 キャベツの甘酢和え オレング	米	絹揚げ 豚肉	玉葱 三色ビーマン キャベツ 人参 オレング	牛乳 マヨシュガートースト	エ 451 kcal た 15.9 g 脂 15.8 g 食塩 1.1 g	エ 566 kcal た 20.4 g 脂 19.5 g 食塩 1.6 g
29 木	牛乳 雪の信	食パン クリームシチュー スパゲティ バナナ	食パン じゃがいも 油 シチュールー スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉	玉葱 人参 きゅうり コーン バナナ	牛乳 レモンケーキ	エ 434 kcal た 14.6 g 脂 19.8 g 食塩 1.2 g	エ 601 kcal た 19.3 g 脂 25.8 g 食塩 1.5 g
30 金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鯖のかば焼き風 切干大根の煮物 オレング	米 油	さくら ちくわ	おくら 切干大根 人参 グリーンピース オレング	※お茶 コーンむすび	エ 511 kcal た 17.6 g 脂 14.0 g 食塩 1.4 g	エ 455 kcal た 19.1 g 脂 7.9 g 食塩 1.5 g
31 土	牛乳 ミニサラダ醬油	中華丼 バナナ	米 ごま油	鶏肉	白菜 玉葱 人参 木くらげ 青葱 バナナ	牛乳 白い風船	エ 401 kcal た 14.6 g 脂 12.1 g 食塩 1.7 g	エ 451 kcal た 17.4 g 脂 14.9 g 食塩 2.1 g

《お知らせ》

- ☆ 2日はこどもの日メニューを提供します
- ♪ 16日はお誕生日会メニューを提供します

