

## 令和7年度 5月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。



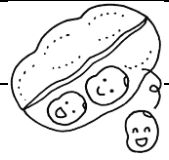
なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	木	○ごはん ○味噌汁(ナス・厚揚げ) ○鶏のさっぱり煮(鶏肉) ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま) ○ほうれん草の納豆和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・納豆) ○キウイフルーツ	牛乳 チーズとレーズンクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・チーズ・レーズン)	1杯 - 533 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.7 g
2	金	○ごはん ○すまし汁(小松菜・もやし) ○豚のごまダレソース焼き(豚肉・練りごま) ○切干大根の煮物(切干大根・人参・椎茸・グリーンピース) ○きゅうりの酢味噌和え(きゅうり・わかめ・かまぼこ) ○オレンジ	牛乳 カルピスゼリー (カルピス・寒天・黄桃缶)	1杯 - 446 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.5 g
7	水	○チャーシューうどん(うどん・豚挽肉・長葱・人参・しめじ・ナス・ニラ・きゅうり) ○野菜スープ(人参・コーン) ○ひじきサラダ(ひじき・水菜・パプリカ・マヨドレ) ○バナナ ○スナッフエンドウのおかか和え (スナッフエンドウ・もやし・コーン・おかか)	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	1杯 - 487 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.2 g
8	木	○ごはん ○味噌汁(里芋・しめじ) ○魚の南蛮漬(まんだい・玉葱・人参・ピーマン) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・玉葱・グリーンピース) ○スナッフエンドウのおかか和え (スナッフエンドウ・もやし・コーン・おかか)	牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	1杯 - 582 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.6 g
9	金	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○オニオンスープ(玉葱・えのき・パセリ) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・きゅうり・パプリカ) ○バナナ ミックスベリーのスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ココア・ミックスベリー)	牛乳 ミックスベリーのスコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ココア・ミックスベリー)	1杯 - 596 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.6 g
10	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・長葱・おかか) ○春雨スープ(春雨・わかめ・玉葱) ○キャベツサラダ(キャベツ・人参) ○バナナ お茶 かやくおにぎり (米・高野豆腐・ひじき・グリーンピース)	お茶 かやくおにぎり (米・高野豆腐・ひじき・グリーンピース)	1杯 - 469 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 1.1 g
12	月	○焼き鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○味噌汁(豆腐・ほうれん草) ○揚げ大豆とさつまいもの甘絡め(大豆・さつまいも) ○春キャベツの塩昆布和え(キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布) ○オレンジ	牛乳 メーブルケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メーブル)	1杯 - 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 2.0 g
13	火	○ごはん ○味噌汁(切干大根・えのき) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○生揚げの炒め物(生揚げ・人参・玉葱・筍・ピーマン) ○もやしのナムル(もやし・きゅうり・わかめ・ツナ) ○キウイフルーツ	牛乳 ボンデージェョ (じゃがいも・小麦粉・チーズ・牛乳)	1杯 - 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.4 g
14	水	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・長葱) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・いんげん) ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・パプリカ・きゅうり・なめ茸) ○バナナ お茶 チュモツバ風ごはん (ごはん・鶏挽肉・たくあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ)	お茶 チュモツバ風ごはん (ごはん・鶏挽肉・たくあん・万能ねぎ・海苔・マヨドレ)	1杯 - 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 5.8 g 食塩相当 1.5 g
15	木	○ごはん ○白菜スープ(白菜・人参) ○タンドリーチキン(鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉) ○アスパラソテー(アスパラ・ベーコン・玉葱・人参) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 フルーベリーヨーグルト煮パン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ヨーグルト・ブルーベリージャム)	1杯 - 459 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相当 0.6 g
16	金	○ごはん ○味噌汁(玉葱・万能ねぎ) ○メバルの塩焼き(メバル・大根) ○小松菜の煮浸し(小松菜・高野豆腐・しめじ) ○はりはり漬け (切干大根・人参・きゅうり・昆布) ○オレンジ	牛乳 芋芋ミ (おから・ひじき・ニラ・人参)	1杯 - 432 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.5 g
17	土	○チャーハン(米・玉葱・長葱・人参・コーン・グリーンピース) ○わかめスープ(わかめ・ごま) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○バナナ 牛乳 ココアマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ココア)	牛乳 ココアマフィン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ココア)	1杯 - 588 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 0.6 g
19	月	○味噌うどん(うどん・鶏肉・かまぼこ・大根・人参・里芋) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参) ○ひじきのごま和え(ひじき・いんげん・パプリカ・練りごま) ○オレンジ お茶 チキンピラフ (米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・バター・パセリ)	お茶 チキンピラフ (米・鶏肉・玉葱・人参・コーン・バター・パセリ)	1杯 - 494 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.7 g
20	火	○ちまき風ごはん(米・もち米・鶏肉・人参・椎茸・筍) ○青菜スープ(ほうれん草・コーン) ○鯉のほりハンバーグ(鶏挽肉・鶏レバー・おから・人参・玉葱・グリーンピース・ケチャップ) ○キャベツソテー(キャベツ・エリンギ・玉葱・人参) ○グレープフルーツ 牛乳 チーズケーキ (小麦粉・卵・牛乳・クリームチーズ・レモン汁・粉糖)	牛乳 チーズケーキ (小麦粉・卵・牛乳・クリームチーズ・レモン汁・粉糖)	1杯 - 586 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.0 g
誕生会		○栄養納豆ごはん(米・納豆・チーズ・小松菜・人参・青のり・ごま) ○味噌汁(しめじ・キャベツ) ○鶏のマーマレード焼き(鶏肉・マーマレード) ○粉ふき芋(じゃが芋・パセリ) 牛乳 りんごジュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・りんご・豆乳)	牛乳 りんごジュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・りんご・豆乳)	1杯 - 581 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.0 g



ヨーグルトの日



22	木	○ごはん ○味噌汁(麩・ナス) ○カシキのもみじ焼き(カシキ・人参・マヨドレ) ○かぶのコンソメ煮(かぶ・えのき・ベーコン)	○ゆかり和え(もやし・きゅうり・パプリカ・ゆかり) ○オレンジ		牛乳 小松菜のおやき (小麦粉・豚挽肉・小松菜・ごま)	1杯 - 493 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.4 g
23	金	○ごはん ○味噌汁(厚揚げ・絹さや) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○春雨ソテー(春雨・玉葱・パプリカ・ピーマン)	○三色サラダ(切干大根・人参・水菜) ○グレープフルーツ		牛乳 電スコーン (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・抹茶・ココア)	1杯 - 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.4 g
24	土	○麻婆丼(米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸) ○中華スープ(玉葱・えのき) ○ナムル(小松菜・きゅうり・人参) ○チーズ	○バナナ		牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・スキムミルク・ジャム)	1杯 - 629 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当 1.5 g
26	月	○ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・トマト缶・セロリの葉・パジル) ○コンソメスープ(じゃがいも・セロリ) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・ささみ・パプリカ・コーン) ○バナナ			お茶 ひじきの炊込みご飯 (米・黒米・ひじき・切干大根・人参・グリーンピース)	1杯 - 539 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.2 g 食塩相当 2.1 g
27	火	○手作りぶりかけ(米・煮干し・おかか・青のり) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○さわらのごま煮(さわら・ごま) ○かぼちゃのいとし煮(かぼちゃ・甘納豆)	○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・きゅうり・人参・海苔) ○オレンジ		牛乳 ごま豆乳寒天〜黒蜜がけ〜 (豆乳・練りごま・寒天・黒糖)	1杯 - 518 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.4 g
28	水	○キーマカレー(米・豚挽肉・人参・玉葱・大豆・トマト缶・カレールー) ○コーンスープ(コーン・玉葱・豆乳・パセリ) ○コールスローサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・マヨドレ) ○バナナ			牛乳 肉まん (小麦粉・豚挽肉・人参・椎茸・長葱)	1杯 - 594 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.4 g
29	木	○ごはん ○中華スープ(冬瓜・長葱) ○豚レバーの酢豚風(豚レバー・人参・玉葱・れんこん・パプリカ・ケチャップ) ○春雨サラダ(春雨・人参・チンゲン菜・きくらげ・ツナ・ごま)	○グレープフルーツ		牛乳 きな粉と甘納豆のマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・きな粉・甘納豆)	1杯 - 617 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当 0.6 g
30	金	○ごはん ○すまし汁(白菜・しめじ) ○鶏の味噌焼き(鶏肉) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	○ポテトサラダ(じゃがいも・そら豆・コーン・マヨドレ) ○オレンジ		牛乳 バナナチミチャンパ (春巻の皮・バナナ・シナモン・黒糖・小麦粉)	1杯 - 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.7 g
31	土	○和風スパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・ほうれん草・玉葱・人参・えのき・コーン) ○オニオンスープ(玉葱・わかめ) ○三色サラダ(もやし・人参・きゅうり) ○バナナ			お茶 塩昆布チーズおにぎり (米・塩昆布・チーズ)	1杯 - 475 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 10.3 g 食塩相当 1.7 g

※0.1歳児にはエビ・貝類は提供しません

### キャベツ

キャベツには、胃炎や潰瘍の回復に効果があると言われるビタミンUが含まれています。また、ビタミンCやアミノ酸、カルシウムが豊富で、葉の緑の部分にはカロテンが豊富に含まれています。

### 春キャベツと冬キャベツ

一年中店頭に並びキャベツですが、出回る時期によって特徴があります。何枚も重なった葉がしっかりと巻かれていて、11月〜3月にずっしりと重いものが出回り、これが寒玉とも呼ばれる冬キャベツです。甘みがありロールキャベツのように煮込む料理にぴったりです。

一方、葉の巻がゆるく内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいものは、早春から店頭に並び始めます。春系と呼ばれる春キャベツで、みずみずしく生食むきなので人気です。

★キャベツの洗い方：外側の葉の1枚は捨てる。葉は一枚ずつはがし丁寧に洗う



### 春キャベツの塩昆布和え

＜材料＞ 子ども4人分  
 春キャベツ 100g  
 きゅうり 100g  
 人参 100g  
 塩昆布 10g

### ＜作り方＞

- ①キャベツはざくざくに切る。きゅうりは1/2斜め切り、人参は細い短冊切りにする。
- ②キャベツときゅうりはお湯で2〜3分程茹でる。人参はお好みの硬さになる位まで茹でる。
- ③茹でた野菜をザルにあげよく絞る。
- ④③をボウルに入れ、塩昆布を入れてよく混ぜて完成。

お好みでごま油を少し入れても美味しいです♪

