

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)	牛乳 チーズクッキー (小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・チーズ)	1杯 - 530 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 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)	牛乳 豆乳カルピスゼリー (豆乳カルピス・寒天・みかん缶・黄桃缶)	1杯 - 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12 g 食塩相当 1.5 g
7	水	○肉味噌うどん(うどん・豚挽肉・長葱・人参・椎茸・にんにく) ○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) ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	1杯 - 467 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.4 g
8	木	○ごはん ○味噌汁(じゃがいも・しめじ) ○あじの南蛮漬(あじ・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)	お茶 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	1杯 - 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.7 g 食塩相当 1.4 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	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・ミックスベリー)	1杯 - 603 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当 1.7 g
10	土	○焼うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・ピーマン・おかか) ○春雨スープ(春雨・わかめ・玉葱) ○ツナサラダ(ツナ・キャベツ・もやし・人参) ○バナナ	お茶 かやくおにぎり (米・高野豆腐・人参・グリーンピース)	1杯 - 477 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当 1.2 g
12	月	○焼き鳥丼(米・鶏肉・長葱・海苔) ○味噌汁(豆腐・ほうれん草) ○大豆の甘辛煮(大豆・いりこ) ○春キャベツの塩昆布和え(キャベツ・人参・きゅうり・塩昆布)	牛乳 豆乳寒天 (豆乳・寒天・みかん缶)	1杯 - 521 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当 2.0 g
13	火	♪ お楽しみ給食 ♪		
14	水	○ごはん ○味噌汁(里芋・長葱) ○鶏のみぞれかけ(鶏肉・大根) ○アスパラソテー(アスパラ・ベーコン・人参・エリンギ)	牛乳 ボンデアゲージョ (じゃがいも・米粉・チーズ・牛乳)	1杯 - 441 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.8 g
15	木	○ごはん ○すまし汁(白菜・椎茸) ○豚のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○生揚げの炒め物(生揚げ・人参・玉葱・筍・ピーマン)	牛乳 ココアバナチマフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ココア・バナナ)	1杯 - 518 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.6 g
16	金	○ごはん ○味噌汁(玉葱・万能ねぎ) ○ホッケの塩焼き(ホッケ・大根) ○小松菜の煮浸し(小松菜・高野豆腐・しめじ)	牛乳 ブルーベリーケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ブルーベリージャム)	1杯 - 525 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16 g 食塩相当 1.4 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・玉葱) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・人参・ピーマン) ○バナナ	牛乳 メープルマフィン (小麦粉・牛乳・メープルシロップ)	1杯 - 651 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当 0.6 g
19	月	○酸辣湯うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・もやし・長葱) ○がんもの煮物(がんも・玉葱・人参・グリーンピース) ○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 カレービーフソテー (ビーフ・豚挽肉・人参・玉葱・ピーマン・カレー粉)	1杯 - 390 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.0 g
20	火	○ごはん ○味噌汁(かぶ・絹さや) ○さわらのもみじ焼き(さわら・人参・マヨドレ) ○キャベツソテー(キャベツ・エリンギ・玉葱・パプリカ)	牛乳 コーン蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・コーン)	1杯 - 517 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.4 g
21	水	○栄養納豆ごはん(米・納豆・小松菜・人参・青のり・ごま) ○味噌汁(しめじ・油揚げ) ○豚のマーマレード焼き(豚肉・マーマレード) ○粉ふき芋(じゃが芋・パセリ)	牛乳 桃シュガードースト (食パン・バター・スキムミルク・桃・豆乳)	1杯 - 612 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.8 g

22	木	○ごはん ○味噌汁(麩・玉葱) ○レバーハンバーグ(鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・いんげん・ケチャップ・中濃ソース) ○かぶのコンソメ煮(かぶ・えのき) ○フレンチサラダ(キャベツ・人参・きゅうり) ○オレンジ	牛乳 ほうじ茶スコーン (小麦粉・スキムミルク・豆乳・ほうじ茶)	1杯 - 497 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当 1.4 g
23	金	○ちまき風ごはん(米・もち米・鶏肉・人参・椎茸・筍・いんげん) ○青菜スープ(チンゲン菜・コーン) ○キウイフルーツ ○鯉のぼり餃子(餃子の皮・鶏挽肉・豚挽肉・キャベツ・ニラ・生姜・にんにく・ケチャップ) 誕生会 ○ポテトサラダ(じゃがいも・そら豆・人参・マヨドレ)	牛乳 クレープ (小麦粉・卵・牛乳・生クリーム・いちごソース・バナナ)	1杯 - 570 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当 0.7 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) ○バナナ ○ナムル(小松菜・きゅうり・人参) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・ジャム)	1杯 - 610 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.6 g
26	月	○けんちんうどん(うどん・豚肉・大根・ごぼう・人参・長葱・里芋・椎茸) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・ささみ・パプリカ・コーン) ○バナナ	お茶 切干大根の炊込みご飯 (米・黒米・切干大根・ひじき・人参・グリーンピース)	1杯 - 440 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 4.4 g 食塩相当 2.0 g
27	火	○手作りふりかけ(米・煮干し・おかか・青のり・ごま) ○味噌汁(かんぴょう・油揚げ) ○ほうれん草の海苔おえ(ほうれん草・きゅうり・パプリカ・海苔) ○サバのごま煮(サバ・ごま) ○グレープフルーツ ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 ぶどうゼリー (寒天・ぶどうジュース)	1杯 - 342 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当 1.3 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・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 - 566 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.3 g
29	木	○ごはん ○グレープフルーツ ○白菜スープ(白菜・もやし) ○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・ごま)	牛乳 宇治抹茶ケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・甘納豆・抹茶・ごま)	1杯 - 611 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当 0.6 g
30	金	○ごはん ○キャベツのさっぱりサラダ ○すまし汁(冬瓜・長葱) (キャベツ・きゅうり・もやし) ○鶏の柚子味噌焼き(鶏肉・柚子) ○オレンジ ○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)	牛乳 アップルパイ (餃子の皮・りんご・レーズン・シナモン)	1杯 - 466 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.5 g 食塩相当 1.6 g
31	土	○和風スパゲティ(スパゲティ・鶏肉・ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・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 チーズおかかおにぎり (米・チーズ・おかか)	1杯 - 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.8 g 食塩相当 1.9 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♪

