



# 令和7年度 5月の献立



めぐみ保育園  
2025.4.30発行  
No.2

## 幼児食

|               |   | 昼食                                                                             |                                                                   | おやつ                                           | 栄養摂取量 |      |      |
|---------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------|------|
| 12<br>26      | 月 | たまごチャーハン<br>白菜の中華スープ<br>バンサンスー<br>オレンジ                                         |                                                                   | 牛乳<br>ココアラスク                                  | エネルギー | 550  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 16.1 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 19.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 76.5 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.4  | g    |
| 13<br>27      | 火 | カレーうどん<br>玉ねぎとアスパラのさっと煮<br>りんご                                                 |                                                                   | 牛乳<br>空豆<br>鮭おにぎり                             | エネルギー | 563  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 20.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 15.9 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 81.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.4  | g    |
| 14<br>28      | 水 | ご飯<br>あおさの味噌汁<br>豚肉のオイスター炒め<br>さつま芋の煮物                                         |                                                                   | 牛乳<br>バナナボンボン                                 | エネルギー | 620  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 19.0 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 20.7 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 86.8 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.0  | g    |
| 1<br>15<br>29 | 木 | (1・29) ロールパン<br>オニオンスープ<br>アジフライ<br>かぶサラダ                                      | (15) キャロットサンド<br>オニオンスープ<br>オムレツ<br>かぶサラダ                         | 牛乳<br>(1・29) サンマー麺<br>(15) トマトペンネ             | エネルギー | 594  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 26.6 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 24.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 64.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.8  | g    |
| 2<br>16<br>30 | 金 | (2) <del>こどもの日行事食</del><br>桜えびふりかけご飯<br>キャベツと人参の味噌汁<br>こいのぼりつくね<br>ブロッコリーのおひたし | (16・30)<br>桜えびふりかけご飯<br>キャベツと人参の味噌汁<br>レバーと豆腐の甘辛炒め<br>ブロッコリーのおひたし | (2) 牛乳<br>柏餅風蒸しパン<br>(16・30) ヨーグルト<br>ポンデケージョ | エネルギー | 557  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 23.6 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 18.7 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 70.9 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.5  | g    |
| 17<br>31      | 土 | にゅうめん<br>じゃが芋の炒め煮<br>三色サラダ                                                     |                                                                   | 牛乳<br>お楽しみおやつ                                 | エネルギー | 487  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 16.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 12.1 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 76.5 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 1.9  | g    |
| 19            | 月 | 旨煮丼<br>油揚げと大根の清汁<br>キャベツと塩昆布の和え物<br>みかん缶                                       |                                                                   | 牛乳<br>海鮮チヂミ                                   | エネルギー | 527  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 22.9 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 12.2 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 79.1 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.3  | g    |
| 20            | 火 | なすとベーコンのパスタ<br>ポテトスープ<br>小松菜とえのきのソテー<br>バナナ                                    |                                                                   | 牛乳<br>鶏と生姜の炊き込みご飯                             | エネルギー | 599  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 17.8 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 20.8 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 85.0 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.5  | g    |
| 7<br>21       | 水 | ご飯<br>ほうれん草と豆腐の味噌汁<br>鶏のクラッカー揚げ<br>白菜の煮びたし                                     |                                                                   | 牛乳<br>いちごスコーン                                 | エネルギー | 648  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 24.9 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 25.1 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 75.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.4  | g    |
| 8<br>22       | 木 | ロールパン<br>もやしと絹さやのスープ<br>かじきのピザ風焼き<br>サウピカンサラダ                                  |                                                                   | 牛乳<br>わかめうどん                                  | エネルギー | 528  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 23.5 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 20.3 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 60.4 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.7  | g    |
| 9<br>23       | 金 | ご飯<br>お麴とねぎの清汁<br>筑前煮<br>切干大根のツナ和え                                             |                                                                   | 牛乳<br>フライドポテト                                 | エネルギー | 515  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 16.8 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 16.1 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 73.6 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 1.6  | g    |
| 10<br>24      | 土 | 和風ピラフ<br>玉ねぎといんげんのスープ<br>ポパイサラダ                                                |                                                                   | 牛乳<br>お楽しみおやつ                                 | エネルギー | 526  | kcal |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | たんぱく質 | 17.5 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 脂質    | 13.4 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 炭水化物  | 82.0 | g    |
|               |   |                                                                                |                                                                   |                                               | 食塩    | 2.1  | g    |

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。



★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。