



# 5月献立表



令和7年  
学校法人里中山学園  
認定 龍澤寺こども園

日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる		
1	木	麦茶 みそ汁 鮭のチーズ焼き 小松菜と切干大根の胡麻和え ☆アスパラ炒め キウイフルーツ	煮干し 鮭・チーズ カニカマ	南瓜・白菜 玉葱・ピーマン・しめじ 小松菜・切干大根・人参 アスパラガス・コーン キウイフルーツ	焼き麩	みそ 塩 醤油 塩	牛乳 ココアがんづき 小麦粉・卵・牛乳・ 油・三温糖・酢・調 整ココア・重曹
2	金	麦茶 みそ汁 スパニッシュオムレツ すき昆布煮 ☆キャベツの梅おかか和え バナナ	煮干し 卵 すき昆布・さつま揚げ かつお節	椎茸・ほうれん草・大根 しめじ・玉葱・ピーマン・トマト 人参・いんげん キャベツ・胡瓜・練り梅 バナナ	バター 三温糖	みそ 塩 醤油・みりん 醤油	麦茶 鮭におにぎり 米・鮭・ごま・わかめ・ 塩
7	水	麦茶 みそ汁 鶏のごま焼き ひじきと大豆の煮物 ☆ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	煮干し 鶏肉 ひじき・大豆・油揚げ	茄子・えのき草・小松菜 人参・ピーマン・ごぼう ブロッコリー・トマト グレープフルーツ	ごま・三温糖 三温糖・油 油	みそ みそ・酒・みりん 醤油 酢・塩・胡椒	牛乳 しらすラスク フランスパン・マヨレ・ しらす
8	木	麦茶 みそ汁 ひじき入り松風焼き 切干大根煮 ☆白菜のお浸し いちご	煮干し 鶏肉・ひじき・卵 干しえび 海苔	ほうれん草・なめこ・水菜 長葱・グリーンピース 切干大根・人参・干し椎茸・ピーマン 白菜・人参 いちご	パン粉・ごま こんにやく・油・三温糖	みそ みそ 醤油 醤油	牛乳 ジャムサンド 食パン・ブルーベ リージャム
9	金	麦茶 みそ汁 鯖のみそ焼き トマト煮 ☆春雨サラダ オレンジ	豆腐・わかめ・煮干し さわら	豆腐・わかめ・煮干し さわら	三温糖 三温糖 春雨・三温糖・ごま油	みそ みそ・酒・みりん 鶏ガラ・塩 醤油	牛乳 チーズサブレ 小麦粉・バター・粉 砂糖・チーズ
10	土	麦茶 きつねうどん チンゲン菜のお浸し キウイフルーツ	煮干し・油揚げ かつお節	人参・玉葱・干し椎茸・長葱・ほうれん草 チンゲン菜 キウイフルーツ	うどん・三温糖	塩・醤油・みりん 醤油	牛乳 ぼたぼた焼き
12	月	麦茶 サラダせんべい	お弁当 牛乳				麦茶 ゼリー
13	火	麦茶 みそ汁 サバのみそ煮 高野豆腐の五目煮 ☆チンゲン菜の海苔和え パインナップル	わかめ・煮干し サバ 高野豆腐・かつお節 海苔・かつお節	茄子・キャベツ 長葱・生姜 大根・人参・ごぼう・グリーンピース チンゲン菜・もやし パインナップル	三温糖 こんにやく・三温糖	みそ みそ・醤油・酒 醤油・みりん 醤油	牛乳 ほうれん草カップケーキ 小麦粉・ほうれん 草・ベーキングパウ ダー・油・塩・ごま
14	水	麦茶 豆腐入りドライカレー ポトフ ツナ和え いちご	豆腐・豚肉 ウインナー ツナ	玉葱・人参・ピーマン・赤ハブ(炒) 生姜・ニンニク 玉葱・人参・ブロッコリー 小松菜・人参 いちご	米・三温糖・油 じゃが芋	鶏ガラ・塩 醤油	麦茶 ふかし芋 さつま芋
15	木	麦茶 みそ汁 豚の梅みそ焼き 南瓜の煮物 ☆アスパラとトマトのサラダ バナナ	豆腐・煮干し 豚肉	人参・小松菜 玉葱・しめじ・練り梅 南瓜・グリーンピース アスパラガス・コーン・トマト 胡瓜 バナナ	三温糖・ごま 三温糖 オリブ油 三温糖	みそ みそ・酒・みりん 醤油 酢・塩 醤油	麦茶 きな粉マカロニ マカロニ・きな粉・三 温糖・塩
16	金	麦茶 クリームスープ 鶏のマーメレード焼き 大根のツナ煮 ☆キャベツサラダ キウイフルーツ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ	チンゲン菜・コーン・玉葱 マーメレードジャム 大根・人参・生姜 キャベツ・もやし・胡瓜・大葉 キウイフルーツ	バター・小麦粉 片栗粉・三温糖	塩・胡椒・鶏ガラ 醤油 酢・醤油	牛乳 玄米フレックスナック コーンフレーク・パ ター・マシュマロ
17	土	麦茶 スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーのしらす和え バナナ	ウインナー 牛乳 しらす	人参・玉葱・ピーマン・しめじ・トマト缶 ブロッコリー バナナ	スパゲティ・オリブ油	ケチャップ・塩・胡椒・コンソメ 醤油	麦茶 パウムクーヘン

※屋食の主食が書いていないところには白飯が付きま  
す。3歳未満児のみ午前のおやつが付きま  
す。あずかり保育利用児のみ午後のおやつが付きま  
す。☆印は3歳以上児のみつきま  
す。

1ヶ月平均栄養量	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	439kcal	509kcal
たんぱく質	16.6g	19.8g
脂質	13.1g	15.9g
塩分	1.4g	1.6g



日	午前おやつ	献立名	材料			調味料	午後おやつ	
			赤:血や肉になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力になる			
19	月	麦茶 みそ汁 ブリのカレームニエル ほうれん草とひじきの和え物 ☆バブリカの中華風炒め いちご	厚揚げ・煮干し ぶり ひじき ツナ	キャベツ・スリムネギ ほうれん草・人参・コーン・胡瓜 黄ハブ(炒) 赤ハブ(炒) ピーマン・しめじ・チンゲン菜 いちご	小麦粉・オリブ油 ごま・ごま油 ごま油	みそ カレー粉・塩 醤油 鶏ガラ・塩・胡椒	牛乳 桃のケーキ ホットケーキミックス粉・ 牛乳・卵・バター・桃 缶詰	
20	火	麦茶 みそ汁 チーズオムレツ 春雨サラダ ☆なす炒り オレンジ	煮干し 卵・チーズ 春雨サラダ しらす	白菜・人参 玉葱・パセリ 胡瓜・赤ハブ(炒)・コーン 茄子・ピーマン・人参 オレソジ	焼き麩 バター 春雨・ごま油・三温糖 ごま油・三温糖・ごま 油	みそ 塩 酢 醤油・みりん	牛乳 あんこパイ パイ生地 あんこ	
21	水	麦茶 みそ汁 ホイコーロー すき昆布サラダ ☆粉ふき芋 バナナ	煮干し 豚肉 すき昆布・カニカマ 青のり	大根・ほうれん草・スナップえんどう キャベツ・ピーマン・玉葱・筍・人参 胡瓜・人参・練り梅 バナナ	みそ みそ・酒・みりん 醤油・塩 油 じゃが芋	みそ みそ・酒・みりん 醤油・塩 塩・胡椒	麦茶 かつおおにぎり 米・かつお・生姜・醤油・ みりん・三温糖 酒・ごま・大葉	
22	木	麦茶 カルシウム せんべい	お弁当 牛乳					麦茶 フルーツポンチ バナナ・みかん缶・ パイナップル
23	金	麦茶 みそ汁 カジキの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え ☆炒り豆腐 グレープフルーツ	わかめ・煮干し かじき 豆腐・鶏肉	茄子・もやし・ニラ 小松菜 人参・玉葱・筍・干し椎茸・グリーンピース グレープフルーツ	片栗粉・油 ごま・三温糖 三温糖・油	みそ 醤油・みりん・酒 醤油 醤油・塩	牛乳 小豆蒸しパン ホットケーキミックス粉・ 牛乳・茹で小豆	
24	土	麦茶 カレーライス 牛乳 コールスローサラダ バナナ	豚肉 牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・人参・コーン バナナ	米・じゃが芋・油 三温糖・油	カレールーウ 塩・酢	麦茶 ゼリー	
26	月	麦茶 カレーピラフ 野菜スープ 鶏の唐揚げ スパゲティサラダ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 カニカマ ヨーグルト・スキムミルク	☆誕生会☆		みそ みそ・酒・みりん 醤油	牛乳 ほうれん草カップケーキ 小麦粉・ほうれん 草・ベーキングパウ ダー・油・塩・ごま	
27	火	麦茶 みそ汁 サバのみそ焼き 筑前煮 ☆白菜の胡麻和え メロン	煮干し サバ 鶏肉	水菜・茄子・ほうれん草 大根・人参・ごぼう・筍 白菜・ニラ・人参 メロン	米・油 油・片栗粉 スパゲティ・マヨレ	みそ みそ・醤油・みりん 醤油	麦茶 小松菜そぼろおにぎり 米・小松菜・鶏肉・ 醤油・三温糖・みり ん・ごま油	
28	水	麦茶 みそ汁 ひじき入り卵焼き マカロニのトマト炒め ☆ブロッコリーのしらす和え バナナ	煮干し 卵・ひじき・豚肉 ウインナー しらす	小松菜・しめじ・大根 玉葱・人参 トマト・ピーマン・人参・コーン ブロッコリー バナナ	三温糖 マカロニ・三温糖・油 三温糖・ごま	みそ 塩・酒 ケチャップ 醤油	牛乳 南瓜もち 南瓜・片栗粉・塩・ 醤油・三温糖・みり ん	
29	木	麦茶 みそ汁 鶏の梅焼き 五目ビーフン ☆ほうれん草ナムル オレンジ	煮干し 鶏肉 干しえび	チンゲン菜・えのき草・長葱 大葉・練り梅 筍・人参・ニラ・干し椎茸 ほうれん草・大豆もやし オレンジ	みそ 醤油・みりん 塩・醤油・酒 醤油・鶏ガラ	みそ 醤油・みりん 塩・醤油・酒 醤油・鶏ガラ	牛乳 パンケーキ 小麦粉・ベーキングパウ ダー・バター・三温 糖・卵・パイナップル	
30	金	麦茶 みそ汁 さわらの照り焼き 麻婆茄子 ☆オクラ納豆 グレープフルーツ	わかめ・煮干し さわら 豚肉 納豆・かつお節	南瓜・玉葱 茄子・ピーマン・生姜 オクラ グレープフルーツ	焼き麩 三温糖・ごま油・片栗粉	みそ 醤油・酒・みりん 醤油・みそ 醤油	牛乳 ロックビスケット 小麦粉・ベーキングパウ ダー・卵・バター・三温 糖・牛乳・コンフレーク	
31	土	麦茶 中華丼 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉・えび 煮干し	玉葱・人参・干し椎茸・白菜・にんにく・生姜 大根・チンゲン菜 キウイフルーツ	米・三温糖・ごま油・片栗粉 焼き麩	醤油・鶏ガラ みそ	麦茶 ヨーグルト	

