2025年05月

献　立　表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	肉わかめうどん 大根とツナの煮物 ちくわの磯部揚げ	チャーハン 麦茶 キウイフルーツ	うどん 米 小麦粉 油 三温糖	鶏もも肉 竹輪 たまご ツナ ハム	キウイフルーツ 大根 にんじん ねぎ わかめ 青のり	牛乳 パンケーキ
2	金	キーマカレー 春雨スープ(玉ねぎ・人参) もやしサラダ	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	米 バター 麩 三温糖 春雨 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ もやし にんじん トマト バナナ きゅうり グリンピース ニンニク	牛乳 チャーハン
7	水	ごはん すまし汁(あおさ・麩) 鶏肉の塩こうじ焼き マカロニサラダ	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ 麩	牛乳 鶏もも肉	オレンジ きゅうり にんじん あおさ	牛乳 おにぎり
8	木	しょうゆラーメン ほうれん草のナムル チーズ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 油 白いりごま ごま油	豚もも肉 切れてるチーズ	もやし キウイフルーツ ほうれん草 にんじん キャベツ コーン缶 ニンニク わかめ	牛乳 パンケーキ
9	金	グリンピースごはん みそ汁(玉ねぎ・豆腐) 鶏肉のおろし煮 キャベツとツナの和え物	フレンチトースト 牛乳 バナナ	米 食パン 三温糖 片栗粉 メープルシロップ	牛乳 鶏もも肉 豆腐 たまご ツナ みそ	キャベツ バナナ 大根 玉ねぎ にんじん グリンピース	牛乳 チャーハン
10	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 油 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし バナナ にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 おにぎり
12	月	ごはん みそ汁(あおさ・油揚げ) 鮭の胡麻ダレ焼き 大根サラダ	りんごケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 白いりごま	牛乳 鮭 みそ 油揚げ スキムミルク	キウイフルーツ 大根 きゅうり りんご にんじん あおさ しょうが	牛乳 ケチャップライス
13	火	はらぺこあおむしごはん コンソメスープ(わかめ・白菜) ささみのバターチーズ焼き 花野菜サラダ	ケーキ パンケーキ 麦茶	米 油 バター マヨドレ ホットケーキ粉	ささみ チーズ 牛乳 デザートホイップ	ブロッコリー 白菜 カリフラワー 枝豆 グリンピース わかめ みかん缶 白桃缶	牛乳 焼きうどん
14	水	ごはん すまし汁(小ねぎ・しいたけ) 鶏のから揚げ 切干大根の煮物	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 バター 三温糖 油 メープルシロップ	牛乳 鶏もも肉 生クリーム 油揚げ	オレンジ にんじん しい茸 切干大根 さやいんげん ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
15	木	春キャベツとベーコンのパスタ コンソメスープ(コープ・人参) かぼちゃサラダ	青菜おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	スパゲティー 米 マヨドレ 油 三温糖 ごま油	ベーコン かつお節	かぼちゃ キャベツ キウイフルーツ きゅうり にんじん コーン缶 小松菜	牛乳 パンケーキ
16	金	ふりかけごはん みそ汁(ねぎ・わかめ) のり塩チキン ごま和え	たまごサンド 牛乳 バナナ	米 食パン 片栗粉 マヨドレ ごま バター 三温糖	牛乳 鶏もも肉 たまご みそ	もやし バナナ にんじん きゅうり ねぎ わかめ 青のり	牛乳 チャーハン
17	土	中華風そぼろごはん 野菜スープ コールスローサラダ	ブルーベリーケーキ 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん きゅうり コーン缶 ブルーベリージャム グリンピース 大根	牛乳 おにぎり
19	月	ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) あじフライ(乳児さわら) ひじき煮	マドレーヌ 牛乳 キウイフルーツ	米 小麦粉 バター 三温糖 油 パン粉	牛乳 あじ 豆腐 たまご 油揚げ みそ さわら	キウイフルーツ にんじん なめこ さやいんげん ひじき	牛乳 ケチャップライス
20	火	牛乳パン コーンスープ 豚マヨ焼き フレンチサラダ	ツナとなめたけごはん 麦茶 バナナ	牛乳パン 米 油 マヨドレ バター 三温糖	豚ロース 牛乳 生クリーム ツナ	キャベツ とうもろこし バナナ 玉ねぎ コーン缶 なめ茸 きゅうり しょうが にんじん のり	牛乳 焼きうどん
21	水	ごはん すまし汁(あおさ・麩) 鶏肉の塩こうじ焼き マカロニサラダ	マフィン 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 バター マカロニ 三温糖 マヨドレ 麩	牛乳 鶏もも肉	オレンジ きゅうり にんじん あおさ	牛乳 おにぎり
22	木	しょうゆラーメン ほうれん草のナムル チーズ	わかめおにぎり 麦茶 キウイフルーツ	中華めん 米 油 白いりごま ごま油	豚もも肉 切れてるチーズ	もやし キウイフルーツ ほうれん草 にんじん キャベツ コーン缶 ニンニク わかめ	牛乳 パンケーキ

2025年05月　　# 献　立　表　　青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	補食
23	金	グリンピースごはん みそ汁（玉ねぎ・豆腐） 鶏肉のおろし煮 キャベツとツナの和え物	フレンチトースト 牛乳 バナナ	米　食パン　三温糖 片栗粉 メープルシロップ	牛乳　鶏もも肉 豆腐　たまご　ツナ みそ	キャベツ　バナナ　大根 玉ねぎ　にんじん グリンピース	牛乳 チャーハン
24	土	肉味噌丼 中華スープ(大根・しめじ) お浸し	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米　小麦粉　黒糖 油　三温糖　ごま油	鶏もも肉　牛乳 みそ	玉ねぎ　もやし　バナナ にんじん　大根 ほうれん草　しめじ	牛乳 おにぎり
26	月	ごはん みそ汁（あおさ・油揚げ） 鮭の胡麻ダレ焼き 大根サラダ	りんごケーキ 牛乳 キウイフルーツ	米　小麦粉　バター 三温糖　白いりごま	牛乳　鮭　みそ 油揚げ スキムミルク	キウイフルーツ　大根 きゅうり　りんご にんじん　あおさ しょうが	牛乳 ケチャップライス
27	火	バターロール トマトスープ ミートローフ キャベツとコーンのソテー	中華ごはん 麦茶 バナナ	バターロール　米 マカロニ　パン粉 三温糖　油　ごま油	豚ひき肉　牛乳 鶏もも肉	キャベツ　玉ねぎ バナナ　にんじん トマト　しめじ　コーン缶 ねぎ　グリンピース　しょうが	牛乳 焼きうどん
28	水	ごはん すまし汁（小ねぎ・しいたけ） 鶏のから揚げ 切干大根の煮物	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米　小麦粉　片栗粉 バター　三温糖　油 メープルシロップ	牛乳　鶏もも肉 生クリーム　油揚げ	オレンジ　にんじん しい茸　切干大根 さやいんげん　ねぎ しょうが	牛乳 おにぎり
29	木	春キャベツとベーコンのパスタ コンソメスープ（コープ・人参） かぼちゃサラダ	青菜おにぎり 麦茶 キウイフルーツ	スパゲティー　米 マヨドレ　油 三温糖　ごま油	ベーコン　かつお節	かぼちゃ　キャベツ キウイフルーツ きゅうり　にんじん コーン缶　小松菜	牛乳 パンケーキ
30	金	ふりかけごはん みそ汁（ねぎ・わかめ） のり塩チキン ごま和え	たまごサンド 牛乳 バナナ	米　食パン　片栗粉 マヨドレ　ごま バター　三温糖	牛乳　鶏もも肉 たまご　みそ	もやし　バナナ にんじん　きゅうり ねぎ　わかめ　青のり	牛乳 チャーハン
31	土	中華風そぼろごはん 野菜スープ コールスローサラダ	ブルーベリーケーキ 麦茶 果物	米　小麦粉　バター 三温糖　マヨドレ　油 片栗粉　ごま油	豚ひき肉　牛乳	キャベツ　玉ねぎ バナナ　にんじん きゅうり　コーン缶 ブルーベリージャム グリンピース　大根	牛乳 おにぎり

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	549 kcal	鉄	1.7 mg
たんぱく質	20.0 g	カルシウム	147 mg
脂　質	18.1 g	ビタミンC	40 mg
塩　分	1.9 g	食物繊維	4 g

・5月の誕生会は13日です。
・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
・やむをえずメニューを変更する場合があります。

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	バンバンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め



定番メニューを持つ　市販品を活用　調味料を工夫する　冷蔵庫の中身をチェック　レシピサイトやアプリの利用