



2025年5月 やまゆり保育園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	木	わかめご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜とちやしの磯香和え 大根と麩の味噌汁	米・わかめご飯の素 砂糖 麩 さつま芋・砂糖・マーガリン	高野豆腐・卵 かまぼこ・海苔 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし 大根	牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 スイートポテト	493 Kcal	18.1 g	14.2 g	338 mg	1.6 g
2	金	ご飯 すき焼き風煮 和風ポテトサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	米 油・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・麩 小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	豚肉・豆腐 ツナ・かつお節 味噌 牛乳	白菜・人参・長ねぎ 白滝・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	牛乳 星だべよ 牛乳 こいのぼりクッキー	533 Kcal	18.0 g	19.2 g	257 mg	1.1 g
7	水	キーマカレーライス 春雨サラダ チーズ	米・押麦 カレーフレーク 春雨・砂糖・ごま油 砂糖・ココア	豚肉 わかめ・ハム チーズ 豆乳・ゼラチン	玉ねぎ・人参 コーン	牛乳 ぱりんこ 牛乳 豆乳ココアプリン	539 Kcal	18.8 g	18.8 g	345 mg	1.5 g
8	木	麦ご飯 鰯の風味煮 さつま芋の甘煮 豚汁	米・押麦 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス・砂糖・油	鯖 豚肉 味噌 牛乳・チーズ	生姜・大根 玉ねぎ 人参	牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	539 Kcal	18.2 g	14.6 g	272 mg	1.0 g
9	金	ロールパン マカロニグラタン キャベツとしめじのスープ バナナ	ロールパン マカロニ・油 ホワイトソース・パン粉 米・ごま・砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳・味噌	玉ねぎ・人参・パセリ キャベツ・しめじ バナナ	牛乳 星だべよ 牛乳 五平餅	513 Kcal	17.3 g	15.1 g	277 mg	1.6 g
10	土	ねぎ塩豚丼 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	米 ごま油 じゃが芋 ゼリー・せんべい	豚肉 味噌	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・オレンジ	牛乳 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	292 Kcal	9.7 g	4.3 g	29 mg	0.6 g
12	月	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 納豆和え 竹輪と大根の味噌汁	米 カレー粉 砂糖 砂糖	鶏肉 納豆 竹輪・味噌 牛乳	小松菜・えのき 人参 大根 かぼちゃ	牛乳 ソフトサラダ 牛乳 かぼちゃの茶巾絞り	511 Kcal	21.6 g	17.5 g	274 mg	1.2 g
13	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根のごま和え 高野豆腐の味噌汁	米 油 ごま・砂糖 そうめん	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ 生姜・切干大根・きゅうり 人参・小ねぎ ほうれん草・しめじ・人参	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 にゅうめん	468 Kcal	21.8 g	12.4 g	285 mg	1.4 g
14	水	ご飯 ひじき入り鶏つくね 人参しりしり わかめと長ねぎの味噌汁	米 片栗粉・砂糖 ごま・ごま油	鶏肉・豆腐 ひじき・ツナ わかめ・味噌 牛乳・卵	玉ねぎ・生姜 人参・ピーマン 長ねぎ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 メープルマフィン	500 Kcal	17.9 g	18.4 g	279 mg	1.0 g
15	木	麦ご飯 白身魚のごまだれ焼き かぼちゃサラダ キャベツと人参の味噌汁	米・押麦 砂糖・ごま マヨネーズ 食パン・砂糖・マーガリン	カレイ 味噌 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参	牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 シュガートースト	479 Kcal	17.4 g	14.5 g	258 mg	1.2 g
16	金	ご飯 チキンカツ 白菜と人参の塩昆布和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 鶏肉のブルコギ丼	米 小麦粉・パン粉・油 ごま油 ハイシート・グラニュー糖	鶏肉 塩昆布 味噌 牛乳	白菜 きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ	牛乳 星だべよ 牛乳 シュガーパイ	506 Kcal	19.1 g	20.1 g	283 mg	0.9 g
17	土	ご飯 ほうれん草とさつま揚げの味噌汁 ゼリー	米 砂糖・ごま油 片栗粉・ゼリー せんべい	鶏肉 味噌 さつま揚げ 麦茶	生姜・にら 玉ねぎ・人参 ほうれん草 バナナ	麦茶 リッツ 麦茶 バナナ・せんべい	325 Kcal	10.4 g	5.2 g	28 mg	0.7 g
19	月	ご飯 ツナ入り卵焼き キャベツのおかか和え わかめとさつま芋の味噌汁	米 砂糖 さつま芋 砂糖	卵・ツナ かつお節 わかめ・味噌 牛乳・寒天	玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ きゅうり・人参 みかん缶・桃缶・パイン缶	牛乳 ソフトサラダ 牛乳 フルーツ寒天	503 Kcal	15.8 g	12.5 g	255 mg	1.4 g
20	火	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 白菜と鶏ささみの和え物 しめじと卵のすまし汁 ★シルフィードカレー もやしのナムル チーズ	米 砂糖 麩・マーガリン・砂糖 米 マーガリン・油・小麦粉・砂糖 カレー粉・ごま油 砂糖	鶏肉 卵 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 しめじ 人参 白菜	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 きな粉スナック麩	503 Kcal	23.1 g	17.8 g	292 mg	1.1 g
21	水	麦ご飯 鰯の香味焼き ひじきの含め煮 ほうれん草とわかめの味噌汁	米・押麦 油 砂糖 ホットケーキミックス	鯖 ひじき・さつま揚げ わかめ・味噌 牛乳・卵・魚肉ソーセージ	玉ねぎ・生姜・にんにく トマト缶 もやし・にら・人参 パイン缶・みかん缶	牛乳 ぱりんこ 牛乳 フルーツヨーグルト	519 Kcal	19.6 g	18.3 g	466 mg	1.3 g
22	木	ご飯 麻婆豆腐 カニカマサラダ チンゲン菜と人参の中華スープ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 小麦粉・砂糖・マーガリン・ココア	豚肉・豆腐 味噌 カニカマ 牛乳	長ねぎ・にら キャベツ・きゅうり チンゲン菜・人参	牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 アメリカンドック風ケーキ	485 Kcal	18.8 g	14.9 g	292 mg	1.7 g
23	金	ご飯 具だくさんせぼろ丼 厚揚げの味噌汁 チーズ	米 油 砂糖 せんべい	豚肉 厚揚げ・味噌 チーズ	人参・玉ねぎ・こんにやく 小松菜 オレンジ	牛乳 星だべよ 牛乳 ココアクッキー	512 Kcal	16.4 g	20.2 g	283 mg	1.3 g
24	土	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ 豆腐のスープ	米 砂糖・油 ビーフン・ごま油	鶏肉・チーズ ひじき 豆腐 牛乳・ハム	人参・玉ねぎ・こんにやく 小松菜 オレンジ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 焼きビーフン	338 Kcal	11.8 g	11.3 g	186 mg	0.9 g
26	月	ご飯 から豚春雨 白菜サラダ 油揚げとちやしのスープ	米 春雨・砂糖・ごま油・ごま油 小麦粉・油	豚肉 鶏肉 油揚げ 牛乳・粉チーズ	玉ねぎ・人参・にら・生姜 白菜・きゅうり もやし 人参	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 人参リッツ	480 Kcal	19.3 g	16.4 g	323 mg	1.2 g
27	火	ご飯 鰯のチーズパン粉焼き 小松菜と人参のお浸し わかめと麩の味噌汁	米・押麦 小麦粉・パン粉 麩・砂糖 食パン・マーガリン・練乳	鯖 粉チーズ 竹輪 わかめ・味噌 牛乳	小松菜・人参 えのき・長ねぎ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ミルククリームサンド	465 Kcal	18.6 g	13.1 g	311 mg	1.3 g
28	水	ご飯 ロールパン ミートローフ チンゲン菜のソテー ブロッコリーとコーンのスープ	米 小麦粉・パン粉 醤油・ごま油 ホットケーキミックス・塩・ホップクリーム	豚肉・鶏肉 豆乳 ウインナー 牛乳・卵	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし・パプリカ ブロッコリー・コーン パイン缶	牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 お誕生日ケーキ	562 Kcal	21.8 g	28.2 g	268 mg	2.0 g
29	木	菜飯ご飯 鶏の竜田揚げ なめ苺和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 和風五目チャーハン 高野豆腐と大根の味噌汁 バナナ	米・菜飯 片栗粉 油 米・砂糖 米 ごま油 ゼリー・せんべい	鶏肉 味噌 牛乳・豚肉・味噌	生姜 白菜・きゅうり・人参・なめ苺 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ バナナ	牛乳 星だべよ 牛乳 肉味噌おにぎり 麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	536 Kcal	20.4 g	17.3 g	247 mg	1.2 g
30	金	ご飯 鶏の竜田揚げ なめ苺和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 和風五目チャーハン 高野豆腐と大根の味噌汁 バナナ	米 片栗粉 油 米・砂糖 米 ごま油 ゼリー・せんべい	鶏肉 味噌 牛乳・豚肉・味噌	生姜 白菜・きゅうり・人参・なめ苺 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ バナナ	牛乳 星だべよ 牛乳 肉味噌おにぎり 麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	536 Kcal	20.4 g	17.3 g	247 mg	1.2 g
31	土	ご飯 鶏の竜田揚げ なめ苺和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 和風五目チャーハン 高野豆腐と大根の味噌汁 バナナ	米 片栗粉 油 米・砂糖 米 ごま油 ゼリー・せんべい	鶏肉 味噌 牛乳・豚肉・味噌	生姜 白菜・きゅうり・人参・なめ苺 小松菜・玉ねぎ 玉ねぎ バナナ	牛乳 星だべよ 牛乳 肉味噌おにぎり 麦茶 リッツ 麦茶 ゼリー・せんべい	536 Kcal	20.4 g	17.3 g	247 mg	1.2 g

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

*栄養価は上段が0〜2才児（午前おやつ有）、下段が3〜5才児（午前おやつ無）です。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	474	17.5	15.3	257	1.2
3歳以上児	539	20.2	15.9	249	1.4

*神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大チームカラーであるオレンジ色の『シルフィードカレー』です。

