

令和7年度 5月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名			主 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
1 木	牛乳 ビスケット	ご飯 五目卵焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 麸のすまし汁	卵 焼	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) しらす干し	干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 ごぼう れんこん 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 焼きふく(小町麸) じゃがいも かたくり粉
2 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 八宝菜 きゅうりの酢の物	肉 炒	牛乳 クラッカー いちご	普通牛乳 プロセスチーズ 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ いちご	精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 クラッカー
7 水	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナカレー 甘酢キャベツ	魚 汁	牛乳 プロセスチーズ なつみかん	普通牛乳 ツナ缶(水煮フルク)ait プロセスチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ なつみかん	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖
8 木	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 すきやき風煮 コーンサラダ	肉 煮	牛乳 *麸のラスク	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし(かつお)	きゅうり 葉ねぎ にんじん ばくさい たまねぎ コーン缶詰 キャベツ	精白米 しらたき じゃがいも サラダ油 三温糖 焼きふく(小町麸) バター
9 金	牛乳 クラッカー	ご飯 あじの天ぷら ひじき煮 しめじのみそ汁	魚 揚	牛乳 ヨーグルト 温野菜(そら豆)	普通牛乳 あじ(切り身) 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) ヨーグルト(加糖)	ほしひじき にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ そらまめ(さや入り)	クラッカー 精白米 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖
10 土	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 もやしのごま酢和え	豆 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) もやし ごまつな	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ビスケット・ハード
12 月	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 プロセスチーズ 温野菜(スナックえ んどう)	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト(缶詰) 赤 だし(昆布) 赤 きゅうり 乾燥わかめ スナックえんどう	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白)
13 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 クリームシチュー 小魚サラダ	肉 汁	牛乳 *アップルパンチ	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) しらす干し	にんじん、たまねぎ グリーンピース(冷凍) だし(昆布) キャベツ きゅうり、トマト もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) アップル(缶詰) アップルジュース・濃縮還元	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖
14 水	牛乳 せんべい	ご飯 さわらの塩焼き かぼちゃ煮 五目みそ汁	魚 焼	牛乳 *おにぎり(豆ごはん)	普通牛乳 さわら(切り身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し)	かぼちゃ にんじん ごぼう しいたけ 葉ねぎ 実えんどう(さや入り)	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖
15 木	牛乳 粉ふきいも	ご飯 親子焼き キャベツとアスパラのサラダ わかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 ビスケット あまなつ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお)	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布) あまなつ	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのビスケット
16 金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 高野豆腐の酢豚風 三色酢の物	豆 炒	牛乳 せんべい 温野菜(そら豆)	普通牛乳 高野豆腐 豚もも・脂少 だし(かつお)	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン もやし そらまめ(さや入り)	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 さかなの学校
17 土	牛乳 ビスケット	ご飯 豚汁 甘酢和え(もやし)	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも 三温糖 クラッカー

3歳以上児	I種* - 558kcal	タンパク質 22.2g	脂質 17.4g	3歳未満児	I種* - 484kcal	タンパク質 19.1g	脂質 15.4g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ...赤	体のリズムを整えるもの ...緑	力や熱になるもの ...黄
19月	牛乳 塩せんべい	ご飯 厚揚げの煮物 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 ヨーグルト メロン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) しらす干し ヨーグルト(加糖)	にんじん ごぼう さやいんげん(三度豆) キャベツ 乾燥わかめ メロン	ミニハート 精白米 じゃがいも さらたき 三温糖
20火	牛乳 トマト	ご飯 あじの塩焼き いりうの花 春雨と小松菜のスープ	魚 焼	牛乳 せんべい 温野菜(スナックえ んどう)	普通牛乳 あじ(切り身) おから だし(かつお)	トマト にんじん 干しいたけ 葉ねぎ こまつな コーン缶詰 スナックえんどう	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ミニのりすけ
21水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 照り焼きチキン チーズサラダ わかめスープ	肉 焼	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 鶏てりやき用もも ブロセスチーズ	にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ	精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも
22木	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃオムレツ ごぼうサラダ えのきだけのすまし汁	卵 焼	牛乳 *おにぎり(たけのこ ごはん)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) 油あげ	かぼちゃ たまねぎ、ごぼう きゅうり にんじん コーン缶詰 えのきだけ 葉ねぎ だし(昆布) たけのこ(ゆで)	クラッカー 精白米 サラダ油 マヨネーズタイプ調味料 いりごま(白)
23金	牛乳 ブロセスチーズ	ご飯 とんかつ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) 豆腐としめじのみそ汁	肉 揚	牛乳 *抹茶ケーキ	普通牛乳 ブロセスチーズ 豚ヒレ・カツ用 豆腐(絹ごし) だし(煮干し) 豆乳(調整) あずき(乾)	キャベツ にんじん ぶなしめじ 抹茶	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖
24土	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め ツナとひじきのサラダ	肉 炒	牛乳 ビスケット	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ ツナ缶(水煮ルーク)ライト	キャベツ パプリカ にら ほしひじき コーン缶詰	塩せんべい 精白米 ごま油 三温糖 ビスマツ・ルト
26月	牛乳 粉ふきいも	ご飯 麻婆豆腐 さやいんげんと人参のごま和え	豆 炒	牛乳 *ポップコーン	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら さやいんげん(三度豆)	じゃがいも 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ポップコーン
27火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 春色サラダ ポテトスープ	肉 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	にんじん マルト(乳糖・低糖) しょうが キャベツ きぬさや コーン缶詰 たまねぎ、セロリ もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	精白米 三温糖 サラダ油 じゃがいも
28水	牛乳 トマト	ご飯 さわらの煮つけ 中華風酢の物 わかめと油揚げのみそ汁	魚 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さわら(切り身) 鶏肉(ささ身) だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) 豚もも・脂少	トマト しょうが きゅうり 乾燥わかめ キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 三温糖 はるさめ ごま油 薄力粉(1等) 長芋 サラダ油
29木	牛乳 ブロセスチーズ	ご飯 スパニッシュオムレツ グリーンサラダ 人参スープ	卵 焼	牛乳 メロン かりんとう	普通牛乳 ブロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり 干しいたけ だし(昆布) メロン	精白米 じゃがいも サラダ油 キヌアかりんとう
30金	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 あじの香味焼き 五目煮豆 大根とわかめのみそ汁	魚 焼	牛乳 *オレンジゼリー ウエハース	普通牛乳 あじ(切り身) 大豆(乾) 鶏肉(胸皮なし) だし(煮干し)	きゅうり しょうが にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ、大根 乾燥わかめ 寒天 みかんジュース(100%)	精白米 サラダ油 三温糖 カルデットウエハースいちご
31土	牛乳 クラッカー	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 切り干しサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん 切り干し大根 きゅうり	クラッカー 精白米 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい