



2025年5月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを整えるもの	その他
1	木	塩ラーメン ナムル フルーツ (パイナップル)	ラーメン・油 砂糖	鶏肉	人参・白菜・ほうれん草・にんにく 切干大根・ピーマンミックス・きゅうり・にんにく パイナップル	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん 醤油・塩
2	金	白身魚のおおき焼 カリフラワーとピーマンの和えもの ごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	砂糖・油 米(国産)	たら 赤みそ・白みそ	あおさのり カリフラワー・人参・ピーマン 玉ねぎ・わかめ オレンジ	醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし
7	水	照焼ミートボール ほうれん草と大根のお浸し ごはん 人参とうす揚げの味噌汁 フルーツ (みかん)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	肉団子 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・大根 人参 みかん(缶詰)	和風だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし
8	木	五目あんかけうどん 大根のおかか和え フルーツ (バナナ)	うどん・でん粉 油・砂糖	豚肉・生揚げ かつお節	人参・白菜・青ねぎ 大根・きゅうり・コーン バナナ	だし・白だし 醤油・酢
9	金	カレーコロッケ ウインナーと野菜のソテー ごはん 豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	カレーコロッケ・油 油 米(国産)	ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・太もやし・ピーマンミックス 青ねぎ オレンジ	トマトケチャップ・塩・コンソメ だし
12	月	チキンマヨグルリ ひじき煮 ごはん キャベツとコーンのスープ フルーツ (パイナップル)	油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ	ひじき・人参 コーン・キャベツ パイナップル	塩・コンソメ 和風だし・醤油・本みりん コンソメ
13	火	豚肉ともやしの炒め物 野菜コロッケ ごはん 花枝と小松菜の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油・砂糖 野菜コロッケ・油 米(国産) 花枝	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・ブロッコリー 小松菜 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒・鶏がらスープ だし
14	水	おさうじチュー ツナキャベツサラダ ロールパン フルーツ (りんご)	さつま芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・砂糖 ロールパン	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・赤ピーマン りんご	クリームシチューミックス トマトケチャップ・コンソメ・塩
15	木	かやくうどん 塩昆布ナムル フルーツ (バナナ)	うどん・つきこんにやく・でん粉 ごま油	平天	白菜・人参・干しいたけ・青ねぎ キャベツ・切干大根・ほうれん草・塩昆布 バナナ	だし・白だし
16	金	ハムカツ 小松菜ともやしのお浸し ごはん 大根と青ねぎの味噌汁 フルーツ (オレンジ)	油 米(国産)	ハムカツ 赤みそ・白みそ	小松菜・太もやし・人参 青ねぎ・大根 オレンジ	中濃ソース 醤油・本みりん・和風だし だし
19	月	白身魚の旨煮 サイコロ高野の煮物 ごはん 花枝のすまし汁 フルーツ (みかん)	砂糖 砂糖 米(国産) 花枝	ホキ 凍り豆腐	しょうが 人参・グリーンピース 大根 みかん(缶詰)	ウスターソース・醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・塩
20	火	カラダよろこぶ 手作りのハンバーグ マカロニサラダ ごはん 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 フルーツ (パイナップル)	パン粉・油・砂糖・でん粉 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏ひき肉・凍り豆腐・牛乳 赤みそ・白みそ	干しいたけ・玉ねぎ コーン・人参 玉ねぎ・ほうれん草 パイナップル	塩・こしょう・トマトケチャップ・中濃ソース・コンソメ 塩 だし
21	水	焼き鳥丼 れんこんチップス 豆腐と青ねぎの味噌汁 フルーツ (りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 油	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・人参・のり れんこん 青ねぎ りんご	醤油・本みりん・塩 塩・コンソメ だし
22	木	味噌ラーメン 焼ギョーザ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油 油・玉ねぎドレッシング	豚肉・赤みそ ギョーザ	玉ねぎ・赤ピーマン・小松菜・太もやし・にんにく・しょうが バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩
23	金	ミンチカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖	鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・黄ピーマン フルーツカクテル(缶詰)	カレールー 醤油
26	月	鶏肉と野菜の味噌炒め 蒸しシューマイ ごはん 白菜とブロッコリーのスープ フルーツ (パイナップル)	油・砂糖 米(国産)	鶏肉・赤みそ しゅうまい	キャベツ・玉ねぎ・人参・さいいんげん・しょうが・にんにく 白菜・ブロッコリー パイナップル	醤油・本みりん コンソメ
27	火	わかめラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油 小麦粉・油	豚肉 ちくわ	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく あおさのり バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん ベーキングパウダー・塩
28	水	フライドチキン ポテトサラダ ピラフ キャベツと人参のスープ パンケーキ	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)・でん粉・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 さば 油揚げ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・さいいんげん コーン 人参・キャベツ	塩・鶏がらスープ 塩 コンソメ・塩 コンソメ
29	木	さばの塩こうじ焼 切干大根の煮物 麦入り菜飯ごはん もやしとわかめの味噌汁 フルーツ (りんご)	油 つきこんにやく・油・砂糖 米(国産)・押麦	赤みそ・白みそ	切干大根・人参 菜めしの素 太もやし・わかめ りんご	塩こうじ 和風だし・醤油・料理酒 だし
30	金	ツナピラフ 野菜コロッケ 白菜と青ねぎのスープ フルーツ (オレンジ)	米(国産)・押麦・油 野菜コロッケ・油	ツナフレーク	コーン・玉ねぎ・ドライハセリ 白菜・青ねぎ オレンジ	コンソメ・塩 コンソメ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	385kcal	13.2g	10.0g	89mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。

月＝マンナビスケット 火＝ソフトせんべい
水＝マンナウエハース 木＝やわらかおかき(のり塩)
金＝星たべよ 全種類 卵を含まないお菓子です