

令和7年5月 献立表 (A:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	献立名			あか	きいろ	みどり
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	木	牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま 心 クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ
2	金	牛乳 (パン) 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつまいも揚げ 青のり 牛乳	ロールパン 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ
7	水	牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 (かしわもち) 丸ボーロ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 かしわもち 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
8	木	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ
9	金	牛乳 (ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう パナナ
10	土	牛乳 パン ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ
12	月	牛乳 ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ きゅうり レモン果汁
13	火	牛乳 パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレールウ ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ
14	水	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ マヨネーズ ウスターソース ビスケット	玉ねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり
15	木	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 茗竹汁	牛乳 *JJアとプールの豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん プルーン
16	金	牛乳 ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
17	土	牛乳 (パン) 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつまいも揚げ 青のり 牛乳	ロールパン 中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ
19	月	牛乳 ごはん 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳 チーズ	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま 心 クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ
20	火	牛乳 ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)
21	水	牛乳 ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 せんべい	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ
22	木	牛乳 パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ
23	金	牛乳 中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 パナナ	ゼリー	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ パナナ
24	土	牛乳 パン ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ
26	月	牛乳 ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ きゅうり レモン果汁
27	火	牛乳 パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレールウ ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ
28	水	牛乳 ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ マヨネーズ ウスターソース ビスケット	玉ねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり
29	木	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 茗竹汁	牛乳 *JJアとプールの豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん プルーン
30	金	牛乳 ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ
31	土	牛乳 (ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう パナナ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※23日(金)はお誕生日献立です。

※令和7年4月分の献立表から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて算出した栄養価を記載しています。参考までに、エネルギーについては、日本食品標準成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量や給食に含まれる栄養素の量は変わっておりません。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 m g	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	471(499)	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6	
以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	548(579)	21.6	19.0	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2.0	