



西綾瀬りりおっこ保育園 5月 給食献立表

令和7年



日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
			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	3時おやつ	
01 (木)	ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ	キウイフルーツ	コッペパン、米、マカロニ、フレンチドレッシング(分離型)、ごま油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かつお節、ハム、かまぼこ、とろけるチーズ、粉チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 576 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 279 mg
02 (金)	のり佃煮ご飯 すまし汁(えのき・麴) さわらの西京焼き ほうれん草のおかかあえ	バナナ	米、押麦、焼ふ(車ふ)、砂糖	牛乳、さわら、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、アルファルファもやし、えのきたけ、にんじん、のり佃煮、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 204 mg
07 (水)	ハヤシライス 野菜スープ コールスローサラダ キウイフルーツ		米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)グラニュー糖、ハム、バター、卵、小麦粉	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、マッシュルーム、にんじん、りんご、生わかめ、あさつき、干しぶどう、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 マドレーヌ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.4 g カルシウム 207 mg
08 (木)	麦パン ミネストローネ ささ身フライ ブロッコリーときのこのサラダ	パイナップル	コッペパン、焼きそばめん、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ベーコン、豚肉(もも)	ブロッコリー、パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのき、しめじ、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、たけのこ、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 515 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 19.2 g カルシウム 224 mg
09 (金)	ご飯 すまし汁(白菜・麴) 鯖の味噌煮 小松菜の納豆あえ	オレンジ	さつまいも、米、砂糖、油、焼ふ(車ふ)	牛乳、さば、挽きわり納豆、かまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、こまつな、はくさい、アルファルファもやし、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもスティック	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 279 mg
10 (土)	醤油ラーメン 麦茶 大根とツナのあえ物 果物		生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油、砂糖	牛乳、なんと、ツナ油漬缶	オレンジ、だいこん、コーン缶、きゅうり、もやし、ねぎ、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g カルシウム 203 mg
12 (月)	カレードリア 玉ねぎとハムのスープ カリカリベーコンサラダ ミショウカン		米、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、ハム、きな粉、とろけるチーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 232 mg
13 (火)	スタミナうどん 麦茶 かぼちゃのサラダ 棒チーズ	キウイフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ、ハム	キウイフルーツ、かぼちゃ、アルファルファもやし、きゅうり、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 541 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 332 mg
14 (水)	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	パイナップル	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、べにさけ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、キャベツ、もやし、アルファルファもやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、生わかめ、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 209 mg
15 (木)	ご飯 みそ汁(大根・あげ) 豚肉のすき焼き煮 小松菜のサラダ	バナナ	米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、こまつな、はくさい、たまねぎ、大根、アルファルファもやし、ねぎ、しらたき、しゅんぎく、にんじん、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 おにぎり(災害用非常食)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 330 mg
16 (金)	ロールパン 野菜スープ タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ	オレンジ	ロールパン、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖	鶏もも肉、ハム、ヨーグルト(無糖)	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマト、ひじき、にんにく	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 136 mg
17 (土)	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ 果物		米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、グリーンピース(冷凍)	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 186 mg

※10時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、かぼちゃせんべいから提供し

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

19	中華どんぶり (春雨スープ もやしとニラのあえ物 バナナ		米、小麦粉、砂糖、 マーガリン・ソフトタイ プ、はるさめ、片栗 粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ばら)、焼 き豚、ハム、チーズ、 卵、なんと、小麦粉	バナナ、もやし、はく さい、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅ うり、にら、たけのこ、 ピーマン、生わかめ、 しいたけ、しょうが	お菓子 牛乳100 牛乳130 ハムとチーズのマフィン	エネルギー 633 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.5 g カルシウム 271 mg
20	ミートスパゲティー キウイフルーツ (コンソメスープ 火 ミモザサラダ 棒チーズ		マカロニ・スパゲ ティー、さつまいも、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、 ハム、バター、チー ズ、粉チーズ	たまねぎ、キウイフ ルーツ、ブロッコ リー、こまつな、にん じん、トマトピューレ、 レモン果汁、にんにく	牛乳 お菓子 牛乳130 スイートポテト	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 32.8 g カルシウム 309 mg
21	ご飯 オレンジ (すまし汁(かぶ・わかめ) ラッキーデー 水 豚肉の味噌炒め ★ ほうれん草のごまあえ		米、砂糖、ごま、油	ヨーグルト(加糖)、豚 肉(肩ロース)、かま ぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、かぶ、も やし、生わかめ、ね ぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 494 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 210 mg
22	ハンバーガー (野菜スープ 木 キャベツサラダ キウイフルーツ		スパゲティー、バー ガーパン、パン粉、砂 糖、フレンチドレッシ ング(乳化型)	牛乳、豚ひき肉、無 塩バターベーコン	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、はくさ い、きゅうり、トマト、 コーン缶、にんじん、 あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティー	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 239 mg
23	ご飯 パイナップル (みそ汁(キャベツ・あげ) 金 さばの焼きおろし煮 小松菜の磯香和え		米、砂糖	牛乳、さば、かまぼ こ、米みそ(淡色辛み そ)、こしあん(生)	パイナップル、こまつ な、キャベツ、アル ファルファもやし、だ いこん、にんじん、生 わかめ、あさつき、焼 きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 252 mg
24	五目ラーメン (麦茶 土 ブロッコリーのサラダ 果物		生中華めん、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)	オレンジ、もやし、ブ ロッコリー、チンゲン サイ、コーン缶、にん じん、ねぎ、干しい たけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 8.3 g カルシウム 203 mg
26	ひじきご飯 (豚汁 月 チンゲン菜のあえ物 バナナ		米、小麦粉、じゃがい も、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、 油揚げ、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン、パ ター	バナナ、ちんげんさ い、アルファルファも やし、にんじん、だい こん、マーマレード・ 低糖度、板こんにゃ く、ねぎ、ごぼう、ひ じ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 26.1 g カルシウム 329 mg
27	味噌ラーメン ミショウカン (麦茶 火 棒チーズ せん切り野菜のサラダ		生中華めん、食パ ン、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チー ズ、米みそ(淡色辛 みそ)	グレープフルーツ、 キャベツ、もやし、だ いこん、きゅうり、に んじん、ねぎ、コーン 缶、りんごジャム、に んにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 269 mg
28	ご飯 オレンジ (みそ汁(なめこ・みつば) 水 チャプチェ ほうれん草の白和え		米、小麦粉、砂糖、ご ま、マヨネーズ(スプ レッド)、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、豚ひ き肉、ちくわ、卵、米 みそ(淡色辛みそ)、 かつお節	オレンジ、ほうれんそ う、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、なめこ (ゆで)、みつば、ね ぎ、にら、しいたけ、 ピーマン、あおのり、 にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 643 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 288 mg
29	ゆかり御飯 パイナップル (みそ汁(白菜・あげ) 木 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ		米、食パン、マヨネー ズ(スプレッド)、砂 糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、かに かまぼこ、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	パイナップル、もやし、 白菜、ツナ缶、きゅ うり、にんじん、切り 干しだいこん、生わ かめ、しょうが、玉ね ぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナトースト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 306 mg
30	ロールパン キウイフルーツ (わかめスープ 金 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜とベーコンのドレッシングあえ		ロールパン、米、マヨ ネーズ(スプレッド)、 砂糖、油、ごま	牛乳、さけ、ベーコ ン、卵、豚肉のひき肉	キウイフルーツ、たま ねぎ、こまつな、アル ファルファもやし、に んじん、生わかめ、 コーン缶、人参	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.6 g カルシウム 244 mg
31	けんちんうどん (麦茶 土 キャベツとじゃが芋のソテー 果物		ゆでうどん、じゃがい も、さといも、油	牛乳、豚肉(ばら)、油 揚げ、ベーコン	パイン缶、キャベツ、 だいこん、にんじん、 板こんにゃく、ごぼう、 ねぎ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 206 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 5月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3
			おかゆ キャベツと人参煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参煮 バナナ	
5	6	7	8	9	10
		おかゆ キャベツと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参煮 バナナ	おかゆ 白菜とさつまいも煮 オレンジ	おかゆ 大根と人参煮 バナナ
12	13	14	15	16	17
おかゆ 人参と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ かぼちゃと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ キャベツときゅうり煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参煮 オレンジ	おかゆ キャベツと人参煮 バナナ
19	20	21	22	23	24
おかゆ 白菜と人参煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ かぶと人参煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと人参煮 バナナ	おかゆ 小松菜とキャベツ煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参煮 バナナ
26	27	28	29	30	31
おかゆ 大根と人参煮 バナナ	おかゆ キャベツときゅうり煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参煮 バナナ	おかゆ 人参と小松菜煮 バナナ	おかゆ 人参とキャベツ煮 バナナ

西綾瀬りりおっこ保育園 5月 中期食・後期食献立表



令和7年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
午前食				おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 白身魚ともし煮 バナナ	
午後食				パン(パン粥) 人参ときゅうりのスープ 豆腐とキャベツ煮 バナナ	もやしとほうれん草のうどん 人参のそぼろ煮 バナナ	
	5	6	7	8	9	10
午前食			おかゆ キャベツと玉ねぎのスープ 白身魚ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参とさつまいものスープ 白身魚と小松菜煮 オレンジ	おかゆ 大根と人参のスープ 豆乳ときゅうり煮 バナナ
午後食			人参と玉ねぎのおじや キャベツのそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 人参とキャベツのスープ 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	白菜と人参のうどん さつまいものそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚と大根煮 バナナ
	12	13	14	15	16	17
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ かぼちゃと玉ねぎのスープ 豆腐のきゅうり煮 バナナ	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ 白菜と人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 オレンジ	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 バナナ
午後食	キャベツと玉ねぎのうどん 豆腐と人参煮 バナナ	人参ときゅうりのうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのおじや 豆腐とキャベツ煮 バナナ	小松菜と白菜のうどん 白身魚と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 小松菜と玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚とキャベツ煮 バナナ
	19	20	21	22	23	24
午前食	おかゆ 白菜と人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ さつまいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ かぶと人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 オレンジ	おかゆ きゅうりと人参のスープ 豆腐とキャベツ煮 バナナ	おかゆ 小松菜とキャベツのスープ 白身魚と大根煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参のスープ ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ
午後食	玉ねぎと人参のうどん 白菜のそぼろ煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	玉ねぎとほうれん草のおじや 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 白菜と玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	大根と人参のうどん 豆腐と小松菜煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ
	26	27	28	29	30	31
午前食	おかゆ 大根と人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	おかゆ 人参とキャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 バナナ
午後食	人参ともしのうどん 白身魚とチンゲン菜煮 バナナ	人参とキャベツのうどん 豆腐ときゅうり煮 バナナ	玉ねぎとほうれん草のおじや 白身魚と人参煮 バナナ	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ 白菜のそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと小松菜のうどん 豆腐と人参煮 バナナ	大根とキャベツのうどん 白身魚と人参煮 バナナ

※午前・午後食に麦茶を提供します。