



# 給食献立表

## 普通食



令和7年5月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

| 日付    | 献立                                       | おやつ                           | 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                                                          | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 |
|-------|------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|
| 5月1日  | 麦ごはん<br>牛肉と野菜のしぐれ煮<br>ほうれん草の胡麻和え<br>味噌汁  | ヨーグルトパン<br>いりこ                | 米、麦、サラダ油、砂糖、<br>こま、強力粉、ブルーベ<br>リージャム                             | 牛肉、豆腐、わかめ、<br>味噌、かつお節、ヨー<br>グルト、いりこ                         | ねぎ、人参、ごぼう、し<br>めじ、ほうれん草、もや<br>し、                                    | 396   | 14.1  | 8.5  | 1.5   |
| 5月2日  | ケチャップライス<br>エビフライ<br>スパゲティサラダ<br>バナナ     | ほうれん草ホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ      | 米、サラダ油、コンソメ、<br>スパゲティ、マヨネーズ、<br>ホットケーキミックス                       | 鶏ささみ、エビ、ハ<br>ム、牛乳、いりこ                                       | 人参、玉ねぎ、グリーン<br>ピース、とうもろこし、<br>胡瓜、バナナ、ほうれん<br>草                      | 495   | 22.2  | 12.8 | 1.3   |
| 5月7日  | 麦ごはん<br>ひじきハンバーグ<br>小松菜のお浸し<br>味噌汁       | プリン<br>いりこ                    | 米、麦、パン粉、プリン                                                      | 豚ひき肉、ひじき、鶏<br>卵、牛乳、油揚げ、味<br>噌、かつお節、いりこ                      | 玉ねぎ、人参、小松菜、<br>しめじ、キャベツ、えの<br>きたけ                                   | 393   | 19.4  | 13.7 | 1.4   |
| 5月8日  | 麦ごはん<br>豚のしょうが焼き<br>切り干し大根と豆のサラダ<br>味噌汁  | ごぼうホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ        | 米、麦、サラダ油、大豆、<br>こま、砂糖、ごま油、ホッ<br>トケーキミックス                         | 豚もも肉、切り干し大<br>根、大豆、枝豆、ハ<br>ム、油揚げ、味噌、か<br>つお節、牛乳、いりこ         | パプリカ、玉ねぎ、生<br>姜、胡瓜、じゃが芋、ご<br>ぼう                                     | 513   | 21.9  | 14.2 | 1.5   |
| 5月9日  | チキンのクリームスパゲティ<br>ツナ入り野菜サラダ<br>グレープフルーツ   | 胡麻トースト<br>いりこ                 | スパゲティ、バター、コン<br>ソメ、マヨネーズ、食パ<br>ン、こま、砂糖                           | 鶏もも、牛乳、生ク<br>リーム、ツナ、刻み昆<br>布、いりこ                            | 玉ねぎ、人参、グリーン<br>ピース、とうもろこし、<br>キャベツ、胡瓜、トマ<br>ト、グレープフルーツ              | 423   | 16.7  | 15   | 1     |
| 5月12日 | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨ナムル<br>わかめスープ          | ココア蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ          | 米、麦、ごま油、砂糖、片<br>栗粉、春雨、こま、ごま<br>油、コンソメ、蒸しパン<br>ミックス、ココア           | 豆腐、豚ひき肉、味<br>噌、わかめ、鶏卵、牛<br>乳、いりこ                            | 人参、しいたけ、ねぎ、<br>胡瓜、人参、もやし                                            | 391   | 19.2  | 12.6 | 2.1   |
| 5月13日 | 三色ご飯<br>磯煮<br>味噌汁                        | シナモンドーナツ<br>いりこ               | 米、麦、砂糖、サラダ油、<br>大豆、ホットケーキミキ<br>ス、シナモン                            | 鶏ひき肉、鶏卵、ひじ<br>き、油揚げ、味噌、か<br>つお節、いりこ                         | 生姜、人参、なす、ねぎ                                                         | 411   | 16.6  | 14.4 | 1.9   |
| 5月14日 | 麦ごはん<br>鮭の西京焼き<br>高野豆腐の煮物<br>澄まし汁        | ピザトースト<br>牛乳<br>いりこ           | 米、麦、砂糖、食パン                                                       | 鮭、味噌、鶏卵、高野<br>豆腐、わかめ、かつお<br>節、ウィンナーソー<br>セージ、チーズ、牛<br>乳、いりこ | 人参、しいたけ、みつ<br>ば、たけのこ、えのきた<br>け、ピーマン                                 | 458   | 26.6  | 14.4 | 2.5   |
| 5月15日 | ナポリタンスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>バナナ              | いなりおにぎり<br>いりこ                | スパゲティ、オリーブ油、<br>コンソメ、マヨネーズ、<br>米、こま、砂糖                           | ベーコン、チーズ、胡<br>麻、油揚げ、いりこ                                     | 玉ねぎ、人参、ピーマ<br>ン、しめじ、じゃが芋、<br>胡瓜、バナナ                                 | 525   | 16.1  | 16.5 | 1.5   |
| 5月16日 | 麦ごはん<br>鶏の変わり焼き<br>バリバリサラダ<br>味噌汁        | 黒糖ケーキ<br>いりこ                  | 米、麦、マヨネーズ、パン<br>粉、コーンフレーク、砂<br>糖、サラダ油、ホットケ<br>ーキミックス、バター、黒砂<br>糖 | 鶏もも、豆腐、味噌、<br>かつお節、いりこ                                      | パセリ、小松菜、もや<br>し、トマト、人参、胡<br>瓜、チンゲン菜                                 | 465   | 15.2  | 16.5 | 1.2   |
| 5月19日 | ジャージャー麺<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>バナナ            | チーズおかおにぎり<br>いりこ              | 中華麺、ごま油、サラダ<br>油、砂糖、片栗粉、米、こ<br>ま                                 | 豚ひき肉、味噌、かつ<br>お節、ひじき、チー<br>ズ、いりこ                            | とうもろこし、人参、ね<br>ぎ、生姜、ブロッコ<br>リー、バナナ                                  | 412   | 16.1  | 7.6  | 1.8   |
| 5月20日 | 麦ごはん<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>紅白煮<br>チンゲン菜のスープ   | 蒸かし芋<br>牛乳<br>いりこ             | 米、麦、サラダ油、砂糖、<br>コンソメ、ごま油                                         | 豚もも肉、味噌、さつ<br>ま揚げ、牛乳、いりこ                                    | なす、ピーマン、じゃ<br>が芋、人参、チンゲン菜、<br>えのきたけ、さつま芋                            | 391   | 13.5  | 7.6  | 1.1   |
| 5月21日 | 麦ごはん<br>アジフライ<br>春雨の甘酢和え<br>味噌汁          | ジャムパン<br>いりこ                  | 米、麦、薄力粉、パン粉、<br>サラダ油、春雨、砂糖、<br>コッペパン、マーマレード                      | アジ、鶏卵、鶏むね<br>肉、味噌、かつお節、<br>いりこ                              | 小松菜、人参、とうも<br>ろこし、里芋、玉ねぎ、い<br>りこ、                                   | 436   | 17.9  | 10.2 | 1.5   |
| 5月22日 | 麦ごはん<br>生揚げとじゃが芋のそぼろ煮<br>野菜の胡麻酢和え<br>味噌汁 | ぶどう寒天<br>いりこ                  | 米、麦、サラダ油、こま、<br>砂糖、おふ                                            | 生揚げ、鶏ひき肉、切<br>り干し大根、味噌、か<br>つお節、寒天、いりこ                      | じゃが芋、キャベツ、胡<br>瓜、人参、グレープ果<br>汁、もも缶                                  | 334   | 12.3  | 6.9  | 1.1   |
| 5月23日 | カレーライス<br>ポパイサラダ<br>オレンジ                 | チーズコーンホットケー<br>キ<br>牛乳<br>いりこ | 米、麦、カレーパウ、マヨ<br>ネーズ、ホットケーキミキ<br>ックス                              | ツナ、ベーコン、チー<br>ズ、牛乳、いりこ                                      | 人参、じゃが芋、玉ね<br>ぎ、生姜、にんにく、ほ<br>うれん草、人参、とうも<br>ろこし、オレンジ                | 466   | 15.3  | 14.5 | 2.1   |
| 5月26日 | 麦ごはん<br>チンジャオロース<br>ひじきサラダ<br>春雨スープ      | 小松菜蒸しパン<br>牛乳<br>いりこ          | 米、麦、サラダ油、砂糖、<br>片栗粉、ごま油、春雨、蒸<br>しパンミックス                          | 豚もも、ひじき、かつ<br>お節、胡麻、牛乳、い<br>りこ                              | たけのこ、パプリカ、<br>ピーマン、キャベツ、人<br>参、ほうれん草、小松<br>菜、しいたけ                   | 360   | 16.3  | 10.4 | 1.5   |
| 5月27日 | 焼うどん<br>豆まめサラダ<br>バナナ                    | しらすおにぎり<br>いりこ                | うどん、サラダ油、マヨ<br>ネーズ、米                                             | 豚もも、かつお節、大<br>豆、枝豆、ソーセー<br>ジ、しらす干し、チー<br>ズ、青のり、いりこ          | 人参、キャベツ、もや<br>し、とうもろこし、パナ<br>ナ                                      | 425   | 16.3  | 9.7  | 1.3   |
| 5月28日 | 麦ごはん<br>鶏のパン粉焼き<br>野菜の浅漬け<br>味噌汁         | きなこ揚げパン<br>いりこ                | 米、麦、パン粉、プリン、<br>オリーブ油、コッペパン、<br>サラダ油、きな粉、砂糖                      | いわし、チーズ、味<br>噌、かつお節、いりこ                                     | にんにく、パセリ、キャ<br>ベツ、人参、胡瓜、か<br>ぶ、さつま芋、小松菜                             | 447   | 16.6  | 12.6 | 1.3   |
| 5月29日 | わかめご飯<br>肉じゃが<br>オーロラサラダ<br>味噌汁          | バナナコーンフレーク<br>いりこ             | 米、麦、こま、白滝、サラ<br>ダ油、砂糖、マヨネーズ、<br>コーンフレーク                          | わかめ、豚もも、油揚<br>け、味噌、かつお節、<br>牛乳、いりこ                          | 若菜、じゃが芋、玉ね<br>ぎ、人参、さやいんげ<br>ん、キャベツ、胡瓜、か<br>ぶ、バナナ                    | 443   | 15.4  | 10.9 | 2.4   |
| 5月30日 | ハヤシライス<br>アスパラのソテー<br>グレープフルーツ           | レーズンホットケーキ<br>牛乳<br>いりこ       | 米、麦、バター、ハヤシル<br>ウ、コンソメ、ホットケ<br>ーキミックス                            | 牛肉、ベーコン、ヨー<br>グルト、牛乳、いりこ                                    | 玉ねぎ、人参、じゃが<br>芋、グリーンピース、ア<br>スパラガス、玉ねぎ、とう<br>もろこし、グレープフ<br>ルーツ、レーズン | 493   | 17.5  | 12.7 | 1.9   |



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。  
※( )は、0.1歳の献立になります。





# 給食献立表

離乳食



令和7年5月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

| 日付    | 献立       |                        |           |              | 食 材                                                                      |
|-------|----------|------------------------|-----------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|
|       | 主食       | おかず                    | 汁・果汁等     | おやつ          |                                                                          |
| 5月1日  | お粥       | 肉豆腐・ほうれん草の胡麻和え         | 味噌汁       | ヨーグルトホットケーキ  | 米、ささみ、豆腐、ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、ほうれん草、人参、胡麻、もやし、わかめ、ホットケーキミックス、ヨーグルト              |
| 5月2日  | トマト粥     | ささみのパン粉煮・スパゲティサラダ      | バナナ       | ほうれん草ホットケーキ  | 米、人参、玉ねぎ、鶏ささみ、ケチャップ、グリーンピース、ささみ、パン粉、スパゲティ、とうもろこし、胡瓜、バナナ、ホットケーキミックス、ほうれん草 |
| 5月7日  | お粥       | ひじきハンバーグ・小松菜のお浸し       | 味噌汁       | ベビーダノン       | 米、ひじき、鶏ひき、玉ねぎ、人参、パン粉、パン粉、ケチャップ、小松菜、しめじ、油揚げ、キャベツ、えのき、ベビーダノン               |
| 5月8日  | お粥       | 鶏の紅白煮・切り干し大根と豆のサラダ     | 味噌汁       | ごぼうホットケーキ    | 米、ささみ、パプリカ、玉ねぎ、切り干し大根、大豆、枝豆、胡瓜、胡麻、じゃが芋、油揚げ、ホットケーキミックス、ごぼう                |
| 5月9日  | チキンスパゲティ | ツナサラダ                  | オレンジ      | パン           | スパゲティ、鶏ひき、玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、ツナ、キャベツ、トマト、胡瓜、昆布、オレンジ、食パン               |
| 5月12日 | お粥       | 麻婆豆腐・春雨ナムル             | わかめスープ    | 蒸しパン         | 米、豆腐、鶏ひき、人参、しいたけ、ねぎ、春雨、胡瓜、もやし、わかめ、胡麻、わかめ、蒸しパンミックス                        |
| 5月13日 | そば粥      | 磯煮                     | 味噌汁       | ホットケーキ       | 米、人参、鶏ひき、ひじき、大豆、油揚げ、なす、ねぎ、ホットケーキミックス                                     |
| 5月14日 | お粥       | 鮭の味噌煮・高野豆腐             | 澄まし汁      | パン           | 米、鮭、高野豆腐、人参、みつば、しいたけ、わかめ、えのき、食パン                                         |
| 5月15日 | トマトスパゲティ | ポテトサラダ                 | バナナ       | 赤ちゃんせんべい     | スパゲティ、ささみ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、じゃが芋、胡瓜、チーズ、バナナ、赤ちゃんせんべい                       |
| 5月16日 | お粥       | ささみのトマト煮・ばりばりサラダ       | 味噌汁       | ホットケーキ       | 米、ささみ、ケチャップ、コーンフレーク、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、豆腐、チンゲン菜、ホットケーキミックス                |
| 5月19日 | 煮込みラーメン  | ブロッコリーの胡麻醤油和え          | バナナ       | 赤ちゃんせんべい     | 中華麺、鶏ひき、とうもろこし、人参、ねぎ、ブロッコリー、ひじき、胡麻、バナナ、赤ちゃんせんべい                          |
| 5月20日 | お粥       | 鶏肉とナスのみそ煮              | チンゲン菜のスープ | 蒸かし芋         | 米、ささみ、なす、ピーマン、じゃが芋、人参、チンゲン菜、えのき、さつま芋                                     |
| 5月21日 | お粥       | カジキのパン粉煮・春雨の甘酢和え       | 味噌汁       | パン           | 米、カジキ、パン粉、春雨、小松菜、人参、とうもろこし、里芋、むね肉、玉ねぎ、コッペパン                              |
| 5月22日 | お粥       | 生揚げとじゃが芋のそばろ煮・野菜の胡麻酢和え | 味噌汁       | ぶどう寒天        | 米、生揚げ、じゃが芋、鶏ひき、キャベツ、胡瓜、人参、胡麻、切り干し大根、おろし、寒天、ぶどう果汁、もも缶                     |
| 5月23日 | 野菜粥      | ポパイサラダ                 | オレンジ      | チーズコーンホットケーキ | 米、ツナ、人参、じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、とうもろこし、オレンジ、ホットケーキミックス、とうもろこし、チーズ                 |
| 5月26日 | お粥       | チンジャオロース・ひじきサラダ        | 春雨スープ     | 小松菜蒸しパン      | 米、ささみ、パプリカ、ピーマン、ひじき、キャベツ、人参、ほうれん草、かつお節、春雨、小松菜、しいたけ、蒸しパンミックス、胡麻           |
| 5月27日 | 煮込みうどん   | 豆サラダ                   | バナナ       | 赤ちゃんせんべい     | うどん、鶏むね、人参、キャベツ、もやし、かつお節、大豆、枝豆、とうもろこし、バナナ、赤ちゃんせんべい                       |
| 5月28日 | お粥       | 鮭のパン粉煮・野菜の浅漬け          | 味噌汁       | パン           | 米、鮭、パン粉、キャベツ、胡瓜、人参、かぶ、さつま芋、小松菜、コッペパン                                     |
| 5月29日 | わかめ粥     | 肉じゃが・オーロラサラダ           | 味噌汁       | バナナコーンフレーク   | 米、わかめ、胡麻、ささみ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、さやいんげん、キャベツ、胡瓜、かぶ、油揚げ、バナナ、コーンフレーク、粉ミルク          |
| 5月30日 | トマト粥     | アスパラサラダ                | オレンジ      | レーズンホットケーキ   | 米、鶏ひき、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、アスパラ、玉ねぎ、とうもろこし、オレンジ、ホットケーキミックス、レーズン、ヨーグルト     |

給食をはじめ取り入れる保護者の方へ。

エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れていきます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

