様式F112

献　　立　　表

2025年05月　　広瀬こども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
01 木 希保	午前おやつ	星っこ					482.5(410.6)
	昼食	マーボー豆腐丼 春雨スープ ブロッコリーとコーンのサラダ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 はるさめ 砂糖、すりごま、油	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ	白ねぎ たまねぎ、にんじん、グリンピース ブロッコリー、コーン	しょうゆ、酒、おろししょうが コンソメ、食塩 しょうゆ、酢	19.5(15.8) 15.0(13.1) 2.2(1.8)
	午後おやつ	麦茶 ドーナツ	ホットケーキミックス、砂糖	無調整豆乳、卵、バター			
02 金 希保	午前おやつ	クラッカー	クラッカー				358.3(322.0)
	昼食	焼肉丼 もやしとわかめのスープ ツナときゅうりの和風サラダ	米 いりごま	豚こま肉 ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン もやし、カットわかめ トマト、きゅうり	焼肉のたれ甘口 鶏がらスープの素、食塩 和風ドレッシング	14.5(12.5) 8.8(7.9) 2.4(2.1)
	午後おやつ	麦茶 ぽたぽた焼き	ぽたぽた焼				
07 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			463.7(386.6)
	昼食	白ごはん 具だくさん汁 さわらのごまみそ焼き ひじきと枝豆のサラダ	米 いりごま、砂糖 油、砂糖	さわら、米みそ	たまねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、カットわかめ コーン、えだまめ、にんじん、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩	16.1(14.0) 14.8(13.2) 1.3(1.2)
	午後おやつ	麦茶 ちんすこう	小麦粉、油、砂糖	きな粉			
08 木 精進料理	午前おやつ	のりものビスケット	ビスケット				358.2(307.5)
	昼食	白ごはん チンゲン菜のみそ汁 がんも煮付 ほうれん草の胡麻あえ	米 砂糖 砂糖、すりごま	米みそ がんもどき	えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、板こんにゃく、ごぼう、さやえんどう ほうれんそう、もやし、にんじん	だしの素、昆布だし しょうゆ、昆布だし、みりん、酒、だしの素 しょうゆ	12.6(10.4) 8.6(7.4) 1.5(1.2)
	午後おやつ	麦茶 おにぎりせんべい	おにぎりせんべい				
09 金 こどもまつり 誕生会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				606.5(558.2)
	昼食	ハンバーガー スライスチーズ(以) コンソメスープ フライドポテト	バーガーパン、片栗粉 フライドポテト、油	豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐 チーズ	たまねぎ、トマト、サニーレタス えのきたけ、たまねぎ、かぼちゃ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 コンソメ、パセリ粉、食塩 食塩	24.8(20.5) 28.5(23.6) 2.5(2.1)
	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ)	ショートケーキ	牛乳			
10 土 希保	昼食	ハヤシライス ビーンズサラダ バナナ	米、油 砂糖、油	豚こま肉 大豆(ゆで)	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、トマト、コーン バナナ	ハヤシルウ 酢、食塩	488.4(390.6) 12.0(9.6) 15.2(12.2)
	午後おやつ	麦茶 ひとくちバームクーヘン	ひとくちバームクーヘン				1.7(1.4)
12 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		443.4(369.9)
	昼食	白ごはん えのきのすまし汁 豚肉となすのみそ炒め きつね和え	米 砂糖、油 砂糖、ごま油	木綿豆腐 豚肉(肩ロース)、米みそ 油揚げ	えのきたけ、だいこん、さやえんどう なす、たまねぎ もやし、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、だしの素、昆布だし、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩 しょうゆ	18.5(13.5) 14.9(10.2) 2.1(1.6)
	午後おやつ	ヤクルト(さくらから) アーモンドフィッシュ(以上児) ぱりんこ(未満児)	アーモンド(乾)、砂糖 ぱりんこ	ヤクルト いわし(丸干し)		しょうゆ	
13 火	午前おやつ	星っこ					485.1(412.6)
	昼食	ロールパン ポテトスープ ローストチキン トマトサラダ	ロールパン じゃがいも	牛乳 鶏もも肉	クリームコーン缶、たまねぎ トマト、きゅうり、レタス	コンソメ、パセリ粉、食塩 みりん、しょうゆ、塩麹 フレンチドレッシング(白)	24.0(19.4) 19.3(16.5) 2.4(1.9)
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	小麦粉	たこ(茹)、かつお節	キャベツ、葉ねぎ、あおのり	中濃ソース	
14 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			470.0(384.9)
	昼食	白ごはん 根菜のみそ汁 あじの香り焼き かぼちゃの甘煮	米 油、パン粉 砂糖	米みそ あじ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう にんにく かぼちゃ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ	19.8(16.2) 14.3(12.3) 1.5(1.3)
	午後おやつ	牛乳 クイックケーキ	ホットケーキ粉、マヨネーズ(スプレッド)	牛乳 牛乳、卵、ウインナー			
15 木	午前おやつ	マンナウエハース	バニラウエハース				343.3(305.7)
	昼食	焼きそば ちんげんさいのスープ ツナサラダ	焼きそばめん、油 ごま油 マヨネーズ、すりごま	豚こま肉、かつお節 ツナ水煮缶	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン しめじ、チンゲンサイ、コーン 切り干しだいこん、えだまめ	中濃ソース、ウスターソース 鶏がらスープの素、食塩 食塩	13.6(11.2) 12.6(11.4) 1.7(1.4)
	午後おやつ	麦茶 杏仁豆腐	やわらか杏仁豆腐の素	牛乳			
16 金	午前おやつ	のりものビスケット	ビスケット				437.9(371.4)
	昼食	鮭とレタスのチャーハン はるさめスープ ブロッコリーの三色サラダ	米、ごま油、いりごま はるさめ 油	鮭フレーク	レタス、白ねぎ もやし、にんじん、カットわかめ ブロッコリー、にんじん、コーン	食塩 中華スープ、食塩 酢、食塩	17.7(14.5) 15.8(13.2) 2.1(1.7)
	午後おやつ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	ホットケーキ粉	牛乳 ウインナー、牛乳、卵			
17 土 希保	昼食	わかめうどん スマイルポテト パイン缶	ゆでうどん スマイルポテト、油	鶏もも肉	だいこん、にんじん、白ねぎ、カットわかめ パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 食塩	357.4(274.7) 9.6(7.6) 10.1(7.5)
	午後おやつ	麦茶 ドームケーキ(カスタード)	ドームケーキ(カスタード)				1.9(1.5)
19 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		507.5(417.8)
	昼食	グリンピースごはん ごぼうのみそ汁 カレイの黄金焼き 高野豆腐の煮物	米 マヨネーズ 砂糖	油揚げ、米みそ かれい 凍り豆腐	グリンピース だいこん、しめじ、ごぼう にんじん、干ししいたけ	酒、食塩 かつおだし汁、だしの素、昆布だし ケチャップ、本みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、だしの素、昆布だし	26.1(21.2) 16.6(13.3) 2.4(1.9)
	午後おやつ	牛乳 チーズポパイケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 卵、牛乳、チーズ、バター	ほうれんそう		

20 火	午前おやつ	クラッカー	クラッカー				687.1(585.0)
	昼食	食パン 野菜スープ 豚肉のバーベキュー味 にんじんのシンプルサラダ	食パン 砂糖 油、砂糖	豚肉(肩ロース)	キャベツ、たまねぎ、しめじ にんじん、きゅうり	コンソメ、食塩 ケチャップ、中濃ソース 酢、食塩	13.1(11.4) 49.6(40.5) 2.5(2.1)
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	 コーンフレーク	牛乳			
21 水 遠足 以上児	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			89.9(304.3)
	昼食	二色どんぶり 豆腐のみそ汁	砂糖、米	鶏ひき肉 米みそ、木綿豆腐	きざみのり、ほうれんそう カットわかめ、たまねぎ	酒、おろししょうが、しょうゆ だしの素、昆布だし、かつお・昆布だし汁	2.4(12.1) 5.2(9.6)
	午後おやつ	麦茶 ババロアいちご	 砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	いちご		0.1(1.4)
22 木	午前おやつ	星っこ					524.7(444.3)
	昼食	ちゃんぽんラーメン ぎょうざ 型抜きチーズ(以上児)	生中華めん、ごま油 ぎょうざの皮	豚肉(肩ロース) 豚ひき肉 チーズ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん はくさい、にら	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが	22.5(18.2) 22.9(19.3) 2.7(2.2)
	午後おやつ	牛乳 のりごまクッキー	 小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳 バター、無調整豆乳	 あおのり		
23 金 遠足予備日	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				497.9(433.6)
	昼食	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、油 砂糖 砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、コーン	カレールウ 酢、食塩	15.1(12.7) 15.6(13.4) 2.0(1.7)
	午後おやつ	麦茶 マシュマロサンド	 クラッカー	 マシュマロ			
26 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		476.2(392.8)
	昼食	白ごはん きのこのみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの梅和え	米 油 砂糖	 米みそ、油揚げ 豚肉(肩ロース) かつお節	 えのきたけ、しめじ、葉ねぎ たまねぎ きゅうり、もやし、うめ干しチューブ	 かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、酢	20.8(16.9) 17.4(13.9) 1.8(1.4)
	午後おやつ	牛乳 バナナケーキ	 ホットケーキ粉	牛乳 卵、無調整豆乳	 バナナ		
27 火	午前おやつ	マンナウエハース	バニラウエハース				549.9(471.0)
	昼食	うずまきロール やさいのスープ クリスピーチキン 大豆とひじきのサラダ	ロールパン じゃがいも マヨネーズ、コーンフレーク 砂糖、ごま油	 鶏もも肉 だいず水煮缶詰	 チンゲンサイ、たまねぎ しょうが えだまめ、にんじん、ひじき	 コンソメ、食塩 酒、しょうゆ、おろしにんにく 酢、しょうゆ、食塩	21.9(17.8) 26.0(22.1) 2.4(2.0)
	午後おやつ	麦茶 きな粉だんご	 米、もち米、砂糖	 きな粉		 食塩	
28 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			523.1(431.0)
	昼食	白ごはん とうふのみそ汁 まぐろカツ 切干し大根のごま酢和え	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖、いりごま、油	 木綿豆腐、米みそ まぐろ	 たまねぎ、えのきたけ にんじん、コーン、切り干しだいこん	 かつおだし汁、だしの素、昆布だし 中濃ソース 酢、食塩	23.1(19.6) 15.1(13.4) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	 小麦粉、砂糖、ココア(ピュアココア)	牛乳 バター、無調整豆乳			
29 木	午前おやつ	クラッカー	クラッカー				384.6(343.1)
	昼食	ミートスパゲティー かぼちゃのスープ ほうれん草のサラダ	スパゲティー、砂糖、オリーブ油 マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、トマトピューレ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、えのきたけ、コーン、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、食塩 コンソメ、パセリ粉、食塩 しょうゆ	18.0(15.3) 14.5(12.4) 1.9(1.7)
	午後おやつ	麦茶 フルーチェ(ピーチ)		牛乳	フルーチェ　ピーチ		
30 金	午前おやつ	のりものビスケット	ビスケット				390.4(333.4)
	昼食	プルコギ丼 わかめスープ アスパラサラダ	米、砂糖、いりごま、片栗粉、油、ごま油 いりごま、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ	たまねぎ、パプリカ(赤)、にら だいこん、白ねぎ、わかめ(乾) キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン果汁	しょうゆ、酒、本みりん、おろしにんにく 食塩	13.8(11.4) 12.4(10.4) 0.9(0.8)
	午後おやつ	麦茶 芋もち	 じゃがいも、片栗粉、油		 あおのり	 しょうゆ、食塩	
31 土 希保	昼食	焼きうどん 野菜のみそ汁 黄桃缶	ゆでうどん、油	豚こま肉 木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、カットわかめ もも缶(黄桃)	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、だしの素、昆布だし	332.0(265.6) 13.0(10.4) 10.3(8.2)
	午後おやつ	麦茶 ビスケット	 ビスケット				1.4(1.1)

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。
※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。
献立に使用されている食品に中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。

令和7年度上半期の目標量です。

	以上児	未満児
エネルギー	543	431
タンパク質	21.7	17.2
脂質	15.1	12
塩分	1.5	1.3

栄養価の目標量
以上児　給食　＋　午後おやつ
未満児　午前おやつ　＋　給食　＋　午後おやつ

知って得する
食の知恵袋

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育んでいきましょう。