



# 令和7年5月分認定こども園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

1 木 19 月	とりにくのけちやっぷに ごまあえ わんたんすーぷ ばなな	砂糖★マーガリン/ かたくり粉★白すり ゴマ★ワントンの皮 1/2カット/スライスポテ ト/揚げ油	鶏肉モモ(皮なし)25g ★かにかま(卵白不 使用)★なると(卵コ クミ)★牛乳	★もやし★きゅうり /にんじん/ねぎ/玉 葱/チンゲンツアイ/ えのきたけ★バナナ 1/2	いももち ぎゅうにゅう  のりものびすけっと むぎちや	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.6 g
2 金	かつおのころころあげ はるさめさらだ たけのこじる ちーず	かたくり粉/揚げ油/ はるさめ★マヨネー ズ/白玉粉/上新粉/ 砂糖	★かつお1.5cm角/ ★ロースハム/さば (水煮缶詰)/味噌/ ★びびチーズ/こし あん	しょうが/にんじん/ ★きゅうり/たけのこ (ゆで)/だいこん/ね ぎ	かしわもち むぎちや <b>こどもの日メニュー</b> まつだよーぐると	エネルギー 334 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 1.8 g
7 水 21	みーとぼーる しおもみ こーんすーぷ おれんじ	★パン粉/揚げ油/砂 糖★冷凍クリーム コーン/かたくり粉/ 米★白ごま粒(い り)	豚ひき肉★牛乳★ たまご★スキムミル ク★すし揚げ1/2枚	玉葱/キャベツ★ きゅうり/にんじん/ オレンジ1/8	いなりずし むぎちや  ほしたべよ むぎちや	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g
8 木 22	さわらのみそづけ きりぼしだいこんのにつけ そうめんしる ちーず	米油/砂糖★そうめ ん(乾)★小麦粉/揚 げ油	★さわら 骨なし40g /味噌★油揚げ★ びびチーズ★おか ら★たまご★牛乳	切干しだいこん/生し いたけ(菌床栽培、生) /にんじん/玉葱/こ まつな	おからどーなつ ぎゅうにゅう  ばなな むぎちや	エネルギー 378 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
9 金 23	おにくのごまみそあえ やさいさらだ らーめんすーぷ みしょうかん	かたくり粉/揚げ油/ 砂糖★白すりゴマ/ 米油★中華乾麺500 /★敷島超熟8枚切食 パン1/2枚★マーガ リン/粉糖	豚レバー/味噌★な ると(卵コクミ)/カッ トわかめ★たまご★ 牛乳★牛乳	しょうが/キャベツ/ ★きゅうり/にんじん /ねぎ/チンゲンツア イ/ミショウカン1/8	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう  すていっくほにーぼてと むぎちや	エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.2 g
12 水 26	とりにくのからあげ きゃべつのおかかあえ かきたまじる みしょうかん	砂糖/かたくり粉/揚 げ油★ワントンの皮 枚数	鶏若鶏肉胸(皮なし)25 g★かつおぶし★ たまご★QBB学級短 冊チーズ★牛乳	しょうが/にんにく/ キャベツ★もやし/ にんじん/こまつな/ 玉葱/えのきたけ/ミ ショウカン1/8	ちーずのつつみあげ ぎゅうにゅう  のりものびすけっと むぎちや	エネルギー 361 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
13 火 27	あじのしおやき ぼてとさらだ みそらーめんすーぷ ちーず	米油/じゃがいも★ マヨネーズ★中華乾 麺500★冷凍ホル コーン★小麦粉/砂 糖	★あじ骨なし★シー チキン/豚ひき肉/味 噌★びびチーズ/ ★牛乳	★きゅうり/にんじん /玉葱★もやし/に んにく/しょうが/に ら/ポッカレモン	にんじんのむしばん ぎゅうにゅう  ばなな むぎちや	エネルギー 390 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
14 水 28	けっちやっばらいす えびふらい わふうまるにーさらだ べじたぶるすーぷ おれんじ <b>誕生会</b>	米/米油/揚げ油/マ ロニー/じゃがいも/ ★冷凍ホルコーン/ ★カレーの皮/砂糖	★ロースハム★エビ フライ★シーチキン /★生クリーム★牛 乳	玉葱/にんじん/ピー マン/キャベツ★ きゅうり/みずな/オ レンジ1/8★バナナ 1/6★パインアッ プル(缶詰)★みかん缶	みつくすふる一つくれーぶ ぎゅうにゅう  ぶちだのん	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.0 g
15 木 29	とうふはんぱーぐ ほうれんそうのおひたし まかろにすーぷ (ABC) ふいっしゅそーせーじ	炒め油(米油)★パ ン粉★アルファベッ トマカロニ/じゃがい も★豆腐ブレッド 25g★マーガリン/ 砂糖★小麦粉	★木綿豆腐/豚ひき肉 /★たまご★かつお ぶし★フィッシュ ソーセージ★牛乳	玉葱/にんにく/はく さい/ほうれんそう/ ★もやし/にんじん/ ピーマン	ほうしばん ぎゅうにゅう  おれんじ むぎちや	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
16 金 30	ちきんかれー きゃべつのちゅうかあえ ぎゅうにゅう ばなな	じゃがいも★冷凍 ホルコーン★米粉 のカレールー★アレ ルゲンフリーカレー /炒め油(米油)★ ごま油/砂糖★ブル	鶏若鶏肉胸(皮なし)一 口大★かにかま(卵 白不使用)★牛乳/ ★ゼラチン★牛乳/ ★プレーンヨーグルト	玉葱/にんじん/冷凍 グリーンピース/しょう が/にんにく/キャベ ツ★もやし★きゅ うり★バナナ1/2	よーぐるとぜりー  まがろにのあべかわ むぎちや	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.3 g
20 火	ふいっしゅちっぶす はるさめさらだ あぶらあげのみそしる ちーず	かたくり粉/揚げ油/ はるさめ★マヨネー ズ/白玉粉/砂糖	★めかじき 1.5cm角 /あおりのり★ロース ハム★油揚げ/味噌 /★びびチーズ★ 絹ごし豆腐★きな粉	にんじん★きゅうり /こまつな/玉葱/ しゅんぎく	くきだんご むぎちや  まつだよーぐると	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
28 水	みいろあえ ひとくちがんものにつけ きのこみるくすーぷ おれんじ	かたくり粉/揚げ油/ さつまいも/砂糖★ 小麦粉	鶏若鶏肉胸(皮なし)一 口大/味噌★一口が んも 1個★スキム ミルク★たまご★ 牛乳	にんじん/ピーマン/ こまつな/玉葱/生し いたけ(菌床栽培、生) /ほんしめじ/えのき たけ/オレンジ1/8	てつくりたまごぼーろ ぎゅうにゅう  ぶちだのん	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月平均栄養価	エネルギー 392 kcal 脂質 16.2 g	たんぱく質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	