



令和 7 年 5 月分穂高幼稚園予定献立表

安曇野市 教育部 こども園幼稚園課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		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	
1 木 ／ 19 月	ばたーろーる2こ いちごじゃむ とりにくのけちやつぷに ごまあえ わんたんすーぷ ばなな、ぎゅうにゅう	★バターロール2個／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	鶏肉モモ(皮なし)25g／★かにかま (卵白不使用)／★なると(卵ｺﾝﾅﾐ)／ ★牛乳	★もやし／★きゅうり／にんじん／ね ぎ／玉葱／チンゲンツァイ／えのきた け／★バナナ1/2	エネルギー 474 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.5 g
2 ／ 金	ごはん かつおのころころあげ はるさめさらだ たけのこじる ぎゅうにゅう かしわもち	米／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 こどもの日メニュー	★かつお1.5cm角／★ロースハム／ さば(水煮缶詰)／★油揚げ／味噌／ ★牛乳／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	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g
7 ／ 21 水	ごはん みーとぼーる しおもみ こーんすーぷ おれんじ ぎゅうにゅう	米／★パン粉／揚げ油／砂糖／★冷凍 クリームコーン／かたくり粉	豚ひき肉／★牛乳／★たまご／★スキ ムミルク	玉葱／キャベツ／★きゅうり／にんじ ん／オレンジ1/8	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
8 ／ 22 木	ごはん 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 ばなな ぎゅうにゅう	米／米油／砂糖／★そうめん(乾)	★さわら 骨なし40g／味噌／★油揚 げ／★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 ／★バナナ1/2	エネルギー 463 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 ／ 23 金	ごはん おにくのごまみそあえ やさいさらだ らーめんすーぷ ぎゅうにゅう よーぐるとあえ	米／かたくり粉／揚げ油／砂糖／★白 すりゴマ／米油／★中華乾麺500	豚レバー／味噌／★なると(卵ｺﾝﾅﾐ)／ カットわかめ／★牛乳／★プレーン ヨーグルト	しょうが／キャベツ／★きゅうり／に んじん／ねぎ／チンゲンツァイ／パナ ナ／★みかん缶／★黄桃(缶詰果肉)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.0 g
12 月 ／ 27 火	ごはん あじのしおやき ぽてとさらだ みそらーめんすーぷ ちーず ぎゅうにゅう	米／米油／じゃがいも／★マヨネーズ ／★中華乾麺500／★冷凍ホールコー ン	★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	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
14 ／ 水	けっちやつぷらいす えびふらい ／ わふうまろにーさらだ べじたぶるすーぷ ぎゅうにゅう みっくすふるーつくれーぷ	米／米油／揚げ油／マロニー／じゃが いも／★冷凍ホールコーン／★ｸﾚｰﾌﾞ の皮 誕生会	★ロースハム／★エビフライ／★シー チキン／★牛乳／★ﾎｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	玉葱／にんじん／ピーマン／キャベツ ／★きゅうり／みずな／★みかん缶／ ★パインアップル(缶詰)／★黄桃(缶 詰果肉)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 3.0 g
15 ／ 29 木	ごはん とうふはんばーぐ ／ ほうれんそうのさっぱりち まかるにすーぷ(ABC) ばなな ぎゅうにゅう	米／炒め油(米油)／★パン粉／★白 ごま粒(いり)／★ごま油／砂糖／★ アルファベットマカロニ／じゃがいも	★木綿豆腐／豚ひき肉／★たまご／★ シーチキン／★牛乳	玉葱／にんにく／ほうれんそう／にん じん／★もやし／ピーマン／★バナナ 1/2	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g
16 ／ 金	ごはん ちきんかれー ／ きゃべつのちゅうかあえ ぎゅうにゅう おれんじ	米／じゃがいも／★冷凍ホールコーン ／★米粉のカレールウ／★アレルゲン フリーカレール／炒め油(米油)／★ ごま油／砂糖／★白すりゴマ	鶏若鶏肉胸(皮なし)一口大／★かにか ま(卵白不使用)／★牛乳	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／オレンジ1/8	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 2.6 g
28 ／ 水	ごはん 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 ぎゅうにゅう	米／かたくり粉／揚げ油／さつまいも ／砂糖	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／ ★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	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g
(★印はアレルギー除去対象)		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	497 kcal	タンパク質 21.1 g
			脂 質	15.4 g	食塩相当量 2.2 g