



日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	15 29	木 コッペパン さわらの玉ねぎソース 塩もみ野菜 かぶのスープ 果物	コッペパン さわら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、三温糖、酢 食塩、パセリ キャベツ、きゅうり、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、コーン缶 かぶ	牛乳 クッキー 小麦粉、三温糖、バター 牛乳	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.7 g
2	金 	金 ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリー はるさめスープ 果物	米、コーン缶、たまねぎ、食塩、三温糖、ケチャップ 油 豆腐、鶏肉、片栗粉、酒、マヨドレ、食塩、油 コーンフレーク、ケチャップ ブロッコリー、マヨドレ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ にんじん、絹さや	麦茶 ちまきおにぎり風 米、もち米、豚肉 たけのこ、にんじん みりん、しょうゆ	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.6 g
7	21	水 ごはん かじきのフライ せんぎりキャベツ 味噌汁 果物	米 かじき、食塩、酒、小麦粉、パン粉、油 キャベツ、食塩 煮干だし汁、みそ、鶏肉、だいこん、にんじん、ねぎ	牛乳 ラスク 食パン、バター、三温糖	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 17.9 g
8	22	木 ロールパン 鶏肉の クリームコーン煮 カレー風味 マッシュポテト そら豆スープ 果物	ロールパン 鶏肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー クリームコーン缶、食塩 じゃがいも、カレー粉、食塩、バター、三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、そらまめ キャベツ、トマト缶	牛乳 パンネペペロンチーノ風 パンネ、たまねぎ オリーブ油、にんにく 食塩、チーズ、パセリ	エネルギー 493 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.9 g
9	19 月 金	豚丼 かぼちゃサラダ スープ 果物	米、豚肉、にんにく、しょうが、ごま油、ねぎ、みそ しょうゆ、三温糖、こまつな かぼちゃ、にんじん、きゅうり、食塩、酢、マヨドレ 三温糖 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐 アスパラガス、たまねぎ	調製豆乳 米粉蒸しパン 米粉、ベーキングパウダー 三温糖、食塩、豆乳、油	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.4 g
10	24	土 ごはん 鶏肉のチキン南蛮風 トマト 味噌汁 果物	米 鶏肉、酒、片栗粉、油、たまねぎ、マヨドレ 三温糖、酢、食塩 トマト かつお・昆布だし汁、みそ、はくさい、いんげん 豚肉	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.8 g



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。  
 ※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。  
 ※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。  
 ※パン類は卵無しのもを提供しています。乳は含みます。  
 ※ハム・ベーコン・ウィンナーは乳・卵無しのもを使用しています。





# 5月のこんだて

用賀なのはな保育園  
深沢分園

2025年5月

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
12月26日	月	春野菜ドライカレー ひじきサラダ スープ 果物	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく油、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、ソース、食塩 りんごジュース 切り干しだいこん、ひじき、コーン缶、ツナ缶 しょうゆ、三温糖、酢、ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、キャベツ アスパラガス	牛乳 ようかんサンド コッペパン、ようかん	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.8 g
13月27日	火	味噌煮込みうどん さつまいもと キャベツの甘辛炒め 果物	うどん、かつお・昆布だし汁、赤みそ、三温糖 鶏肉、にんじん、ねぎ さつまいも、キャベツ、豚肉、油、みりん しょうゆ、こまつな	調製豆乳 チャーハン 米、焼豚、ねぎ にんじん、ごま油 食塩、しょうゆ	エネルギー 462 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.7 g
14月28日	水	ごはん 鶏肉の生姜焼き ふきの煮物 磯辺和え 味噌汁 果物	米 鶏肉、しょうが、みりん、しょうゆ、油 ふき、ツナ缶、みりん、しょうゆ はくさい、こまつな、コーン缶、のり、三温糖 しょうゆ 煮干だし汁、みそ、だいこん、たまねぎ、にんじん	牛乳 ピザ春巻き 春巻きの皮、チーズ ピーマン、たまねぎ ケチャップ、油	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.0 g
16月30日	金	たけのこごはん 豆腐のチャンプル スティックきゅうり 味噌汁 果物	米、かつお・昆布だし汁、三温糖、しょうゆ、食塩 鶏肉、たけのこ、にんじん、酒 豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、ごま油 かつお節、酒、しょうゆ、食塩 きゅうり、食塩 煮干だし汁、みそ、もやし、カットわかめ	調製豆乳 メロンゼリー メロン、三温糖 ゼラチン	エネルギー 447 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.4 g
17月31日	土	ごはん 豚肉とピーマンの みそ炒め はくさいのごまあえ スープ 果物	米 豚肉、油、ピーマン、たまねぎ、しょうが、酒 三温糖、みそ、ごま油 はくさい、にんじん、三温糖、しょうゆ、ごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ さつまいも、ほうれんそう	調製豆乳 せんべい クラッカー	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.0 g
20月	火	ラーメン ザクザク フライドチキン トマト 果物	中華めん、かつお・昆布だし汁、にんにく しょうゆ、食塩、豚肉、はくさい、にんじん もやし、ほうれんそう、ごま油 鶏肉、にんにく、豆乳、食塩、しょうゆ、片栗粉 ベーキングパウダー、米粉、油 トマト	麦茶 焼きおにぎり 米、みそ、みりん、三温糖	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 13.1 g
23月	金	ハヤシライス じゃがいもと ツナのサラダ はるさめスープ 果物	米、油、豚肉、たまねぎ、にんじん、トマト缶 ケチャップ、ソース、食塩、小麦粉、三温糖 じゃがいも、ツナ缶、アスパラガス、オリーブ油 食塩、三温糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ コーン缶、キャベツ	りんごジュース メロンケーキサンド メロン、生クリーム 三温糖、レモン汁 小麦粉、卵、油 ベーキングパウダー ヨーグルト	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g



メロンの旬は夏の5～7月です。メロンの生産量ランキングで収穫量が多い産地は例年、茨城県で「イバラキング」「アンデス」「クインシー」「タカミ」「アールス」などの種類があります。  
メロンを食べて口の周りのかゆみや腫れ、喉の刺激等の原因にはたんぱく質を分解する酵素やアレルギーがあります。メロンのたんぱく質とブタクサ花粉の構造が似ているため、「交差反応」がおこりアレルギー反応起こります。