5月　２０２５年　乳幼児献立表

のぞみ保育園

昼食

１（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さわらのパン粉焼き

さわら	35
食塩	0.3
パン粉	5
パセリ	0.2
ノンエッグマヨネーズ	2

日菜の煮びたし

はくさい	20
油揚げ	5
にんじん	7
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

すまし汁

チンゲン菜	18
えのき	7
にんじん	8
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	1

２（金）

麦ごはん

米	45
押麦	4

バーベキューチキン

鶏肉	50
ケチャップ	5
とんかつソース	3
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2

カルシウムポテト

じゃがいも	30
こまつな	15
にんじん	10
しらす干し	5
食塩	0.2
ごま	0.5
なたね油	1

すまし汁

新たまねぎ	20
麩	1
青ねぎ	3
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	1

３（土）

７（水）

カレーうどん

うどん	120
豚肉	35
たまねぎ	15
にんじん	10
青ねぎ	3
なたね油	1
カレールー	11
うすくちしょうゆ	3
だし	100
油揚げ	4

ポテトサラダ

じゃがいも	30
にんじん	5
きゅうり	10
食塩	0.1
ノンエッグマヨネーズ	4
米酢	0.2
三温糖	0.4

８（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

チキン南蛮風～タルタル～

鶏肉	50
こいくちしょうゆ	3
本みりん	2
たまねぎ	5
ノンエッグマヨネーズ	4
米酢	0.6
三温糖	0.2

春キャベツの煮びたし

春キャベツ	20
油揚げ	5
にんじん	7
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

みそ汁

だいこん	18
えのき	8
だし	100
みそ	4

９（金）

麦ごはん～かぶの葉ふりかけ～

米	45
押麦	4

さけの西京焼き

さけ	35
白みそ	3
料理酒	2
うすくちしょうゆ	0.3
本みりん	1
三温糖	0.3
食塩	0.1

千切大根煮

切干大根	5
にんじん	15
油揚げ	10
わかめ	2
乾しいたけ	1.2
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
なたね油	2

すまし汁

かぶ	10
チンゲン菜	15
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

１０（土）

豚丼

米	50
押麦	4
豚肉	30
たまねぎ	40
にんじん	15
青ねぎ	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	1
片栗粉	0.5

すまし汁

だいこん	20
木綿豆腐	8
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

１２（月）

麦ごはん

米	45
押麦	4

豚肉のみそ炒め

豚肉	30
キャベツ	25
にんじん	10
たまねぎ	25
ピーマン	8
料理酒	1
三温糖	1
みそ	3
こいくちしょうゆ	1.5

五目ひじき煮

ほしひじき	1.7
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
さつまいも	10
小松菜	3
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1
なたね油	2

すまし汁

木綿豆腐	20
あおさ	1
だし・食塩	100・0.1
うすくちしょうゆ	2

１３（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

マーボー豆腐

豚ひき肉	25
木綿豆腐	65
たまねぎ	30
にんじん	15
しいたけ	1
青ねぎ	4
なたね油	1
赤みそ	1
米みそ	1
中華だし	0.7
うすくちしょうゆ	1
三温糖	1
かたくり粉	2.5
ごま油	2

中華スープ

もやし	18
わかめ	2
中華だし	0.8
食塩	0.1

１４（水）

麦ごはん

米	45
押麦	4

豚肉の生姜焼き

豚肉	40
たまねぎ	40
しめじ	8
しょうが	0.8
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	2
なたね油	1
片栗粉	1

春キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	30
にんじん	10
たまねぎ	15
ノンエッグマヨネーズ	3
うすくちしょうゆ	1

みそ汁

新じゃが芋	18
油揚げ	8
わかめ	2
だし	100
みそ	4

１５（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

さわらのパン粉焼き

さわら	35
食塩	0.3
パン粉	5
パセリ	0.2
ノンエッグマヨネーズ	2

日菜の煮びたし

はくさい	20
油揚げ	5
にんじん	7
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
だし	20

すまし汁

チンゲン菜	18
えのき	7
にんじん	8
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

１６（金）

麦ごはん

米	45
押麦	4

バーベキューチキン

鶏肉	50
ケチャップ	5
とんかつソース	3
三温糖	2
うすくちしょうゆ	2

カルシウムポテト

じゃがいも	30
こまつな	15
にんじん	10
しらす干し	5
食塩	0.2
ごま	0.5
なたね油	1

すまし汁

新たまねぎ	20
おつゆふ	1
青ねぎ	3
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

１７（土）

親子遠足

１９（月）

麦ごはん

米	45
押麦	4

豚肉のスタミナ焼き

豚肉	40
たまねぎ	20
にんにく	0.2
しょうが	0.2
こいくちしょうゆ	2
料理酒	1
三温糖	1.3
ごま油	1

キャベツのツナマヨ和え

キャベツ	30
にんじん	10
たまねぎ	10
ツナ	5
ノンエッグマヨネーズ	3
うすくちしょうゆ	0.2
食塩	0.1

みそ汁

木綿豆腐	10
油揚げ	8
わかめ	2
だし	100
みそ	4

２０（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

ポークビーンズ

豚ひき肉	25
大豆	30
玉ねぎ	35
にんじん	15
マカロニ	8
三度豆	2
コンソメ	0.6
ケチャップ	3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	0.1
なたね油	2
とんかつソース	0.8

コンソメスープ

キャベツ	15
新たまねぎ	15
コンソメ	0.8
食塩	0.1

２１（水）

カレーうどん

うどん	120
豚肉	35
たまねぎ	15
にんじん	10
青ねぎ	3
なたね油	1
カレールー	11
うすくちしょうゆ	3
だし	100
油揚げ	4

ポテトサラダ

じゃがいも	30
にんじん	5
きゅうり	10
食塩	0.1
ノンエッグマヨネーズ	4
米酢	0.2
三温糖	0.4

２２（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

筑前煮

鶏肉	35
にんじん	8
れんこん	8
ごぼう	10
こんにゃく	5
さといも	5
さつまいも	8
焼き竹輪	3
三度豆	3
なたね油	1
三温糖	1.5
うすくちしょうゆ	2

みそ汁

ほうれん草	18
木綿豆腐	8
だし	100
みそ	4

２３（金）

麦ごはん～かぶの葉ふりかけ～

米	45
押麦	4

さけの西京焼き

さけ	35
白みそ	3
料理酒	2
うすくちしょうゆ	0.3
本みりん	1
三温糖	0.3
食塩	0.1

千切大根煮

切干大根	5
にんじん	15
油揚げ	10
わかめ	2
乾しいたけ	1.2
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1.2
なたね油	2

すまし汁

かぶ	10
チンゲン菜	15
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

２４（土）

豚丼

米	50
押麦	4
豚肉	30
たまねぎ	40
にんじん	15
青ねぎ	3
こいくちしょうゆ	2
三温糖	1
片栗粉	0.5

すまし汁

だいこん	20
木綿豆腐	8
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.1

２６（月）

麦ごはん

米	45
押麦	4

豚肉のみそ炒め

豚肉	30
キャベツ	25
にんじん	10
たまねぎ	25
ピーマン	8
料理酒	1
三温糖	1
みそ	3
こいくちしょうゆ	1.5

五目ひじき煮

ほしひじき	1.7
にんじん	10
ごぼう	6
厚揚げ	10
さつまいも	10
小松菜	3
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	1
なたね油	2

すまし汁

木綿豆腐	20
あおさ	1
だし・食塩	100・1
うすくちしょうゆ	2

２７（火）

麦ごはん

米	45
押麦	4

松風焼き

鶏ひき肉	30
たまねぎ	15
木綿豆腐	8
すりごま	0.5
しょうが	0.2
うすくちしょうゆ	1
米みそ	2
三温糖	0.5
片栗粉	0.3

ほうれん草の胡麻和え

ほうれんそう	20
にんじん	10
こまつな	10
もやし	10
すりごま	1
三温糖	1
うすくちしょうゆ	2

すまし汁

新じゃが芋	18
新たまねぎ	15
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	1

２８（水）☆誕生日会☆

豆ごはん

米	45
えんどう豆	3
食塩	0.2

さけの照り焼き

さけ	35
こいくちしょうゆ	2
みりん	1.5
三温糖	1.5
料理酒	2

ブロッコリーのごま和え

ブロッコリー	20
にんじん	8
さつまいも	20
うすくちしょうゆ	2
三温糖	1
すりごま	1

みそ汁

こまつな	18
えのき	8
油揚げ	8
みそ	4
だし	100

ゼリー

ゼリー	20

２９（木）

麦ごはん

米	45
押麦	4

プルコギ

豚肉	40
人参	10
玉ねぎ	30
ピーマン	2
もやし	5
にんにく	0.1
牛蒡	0.2
こいくちしょうゆ	2
料理酒	0.5
三温糖	1
ごま油	1

じゃこ納豆

ひきわり納豆	30
しらす干し	5
花かつお	1
うすくちしょうゆ	0.7

中華スープ

キャベツ	18
もやし	10
中華だし	0.8
食塩	0.1

３０（金）

麦ごはん

米	45
押麦	4

スコッチコロッケ

豚ひき肉	15
じゃがいも	50
たまねぎ	20
なたね油	1.5
食塩	0.7
コンソメ	0.5
三温糖	0.4
パン粉	1
パセリ	1
ケチャップ	1
とんかつソース	0.3

炒めナムル

ほうれん草	20
にんじん	10
もやし	25
コーン	3
ごま油	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	0.2

すまし汁

木綿豆腐	20
青ねぎ	8
だし	100
うすくちしょうゆ	2
食塩	1

３１（土）

中華丼

米	50
押麦	4
豚肉	30
たまねぎ	30
にんじん	10
もやし	10
はくさい	10
中華だし	0.2
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
ごま油	2
片栗粉	0.5

中華スープ

木綿豆腐	10
しいたけ	5
中華だし	0.5
食塩	0.1