



令和7年度 5月の献立表



さんろくこどもえん

日／曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	おやつ
1 (木)			ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜のごまあえ 麩のみそ汁	米、油、砂糖 片栗粉、切ふ クラッカー	牛乳、プロセスチーズ、むきえび 豆腐、鶏ひき肉、すりごま 味噌、煮干し、白すり 卵	胡瓜、人参 万能ねぎ、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 ビスケット
2 (金)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 サブレ	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	人参、ほうれん草 出し昆布 バナナ	しょう油 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
7 (水)			ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	米、油 じゃが芋 かしわもち(以上児) 丸ボーロ(未満児)	牛乳 プレーンヨーグルト スキムミルク 鶏肉	玉葱、人参 グリンピース みかん缶詰、白桃 バナナ	カレーウ スープの素	牛乳 牛乳 かしわもち(以上児) 丸ボーロ(未満児)	牛乳 クッキー
8 (木)			パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン、パン粉、油 ホットケーキミックス	牛乳、鉄強化牛乳 合挽肉、鶏レバー 豆腐 卵	トマト、玉葱、パセリ キャベツ、人参 スイートコーン	ケチャップ ウスターソース 塩、カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
9 (金)			ごはん 八宝菜 中華きゅうり	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 せんべい	牛乳 豚肉 かまぼこ	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 たけのこ、さやいんげん 干椎茸、レモン	しょう油、酢 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 あられ
10 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン 焼そば 青梗菜とえのきのスープ	パン、油 干中華麺 おかき	牛乳 豚肉 さつま揚げ	キャベツ、青梗菜 玉葱、もやし えのき茸、人参 万能ねぎ、青のり	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
12 (月)			ごはん 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	米、片栗粉 油、砂糖 クッキー	牛乳 鶏肉 味噌、煮干し	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ	ケチャップ 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
13 (火)			ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	米 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳 鯖、豆乳 赤味噌、煮干し かつお節	ほうれん草、もやし たけのこ、人参 出し昆布、干若布 ブルーネ、生姜	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ココアとブルーネの 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい
14 (水)			ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	米 小麦粉、砂糖 マヨネーズ ビスケット	牛乳、飲むヨーグルト ダイスチーズ 牛肉、バター	玉葱、南瓜、胡瓜 トマトピューレ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 丸ボーロ
15 (木)	誕生会 		中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁・バナナ	米、油 片栗粉、上新粉 ごま油、砂糖 ゼリー	牛乳 白身魚、鶏肉 煮干し、油揚げ	胡瓜、人参、玉葱 なめたけ、白葱 万能ねぎ、出し昆布 バナナ	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 ゼリー	牛乳 かりんとう
16 (金)			パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	パン、マカロニ 春雨、砂糖 油、片栗粉	牛乳、豚肉 黄粉、しらす干し 卵	玉葱、キャベツ もやし、人参 さやいんげん 万能ねぎ	しょう油、塩	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 カステラ
17 (土)			パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	パン、じゃが芋 砂糖、油 せんべい	牛乳 ゆで大豆、豚肉	玉葱、人参 えのき茸 万能ねぎ、干若布 グリンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 おかき
19 (月)	食育の日 		ごはん 厚揚げの中華風煮 卵スープ	米、油 砂糖、油 片栗粉、ごま油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 厚揚げ、豆腐 卵	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ さやいんげん 万能ねぎ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 クラッカー
20 (火)			パン ボルシチ ツナサラダ	パン、じゃが芋 油、砂糖 丸ボーロ	牛乳 牛肉、まぐろ油漬 エバミルク、バター	胡瓜、玉葱 人参、キャベツ	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
21 (水)			ごはん さば入りハンバーグ 野菜のマリネ わかめスープ	米、片栗粉 油、砂糖 ビスケット	牛乳、飲むヨーグルト スキムミルク 豚ひき肉、鯖 豆腐、いりごま	玉葱、人参 胡瓜、キャベツ えのき茸、万能ねぎ 生姜、干若布	ケチャップ しょう油、塩 酢、みりん スープの素	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	牛乳 かりんとう

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※15日(木)は、誕生日会になります。

※24日(土)は、一口試食会があります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。
グレーは、独自献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 5月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	おやつ
22 (木)			ごはん 大豆入りキーマカレー ブロッコリーとひじきのマヨネーズ和え	米、油 マヨドレ、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、粉チーズ 豆乳、まぐろ油漬 ゆで大豆、牛ひき肉 すりごま	ブロッコリー、玉葱 人参、プルーン スイートコーン 干ひじき	カレールウ ケチャップ しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 ココアとプルーンの 豆乳蒸しパン	牛乳 せんべい
23 (金)			ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) トマト 玉葱と人参の中華スープ	米 片栗粉、油 砂糖、ごま油 クッキー	牛乳 鶏肉 卵	トマト、玉葱 人参、小松菜 万能ねぎ、生姜	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 丸ボーロ
24 (土)			ごはん チキンナゲット 小松菜とかにかまのドレッシング レタスのスープ	米、小麦粉、油 マヨドレ、砂糖 ゴマドレッシング クラッカー	牛乳 プロセスチーズ 鶏ひき肉、豆腐 かに風味かまぼこ	小松菜、レタス 人参、パセリ マッシュルーム	ケチャップ 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 ビスケット
26 (月)	未満児 クラス 主食 なし		パン あんかけそば バナナ	パン、干中華麺 油、片栗粉、砂糖 おかき	牛乳 豚肉、かまぼこ	玉葱、もやし キャベツ、人参 万能ねぎ、干椎茸 バナナ	しょう油	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 サブレ
27 (火)			ごはん サバの塩焼き 南瓜の含め煮 えのきと豆腐のすまし汁	米 油、砂糖 あられ	牛乳 鯖、豆腐 煮干し、おやついりこ	南瓜、えのき茸 人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
28 (水)			パン 炒めビーフン なめこと卵の中華スープ	パン、ビーフン マカロニ 油、砂糖	牛乳 豚肉、かまぼこ 黄粉 卵	玉葱、キャベツ なめこ、人参 もやし、万能ねぎ 干椎茸	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ドーナツ
29 (木)			ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 厚揚げ、豚肉 味噌、煮干し かつお節	小松菜、玉葱 南瓜、人参 万能ねぎ	しょう油 みりん	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 かりんとう
30 (金)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん カレーうどん バナナ	米、乾めん じゃが芋、油 サブレ	牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱、人参 万能ねぎ バナナ	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
31 (土)			ごはん 肉じゃが(豚肉) しめじと豆腐のみそ汁	米、じゃが芋 砂糖、油 せんべい	牛乳 豚肉、豆腐 味噌、煮干し	玉葱、人参 しめじ、万能ねぎ さやいんげん	しょう油	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 おかき

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.2	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	507	20.3	21.5	312	2.2	261	0.27	0.44	19	1.8
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	583	22.2	23	280	2.8	285	0.3	0.41	22	2.1

*平均栄養価は行事食を含む

おすすめレシピ紹介

子どもが大好きなチキンナゲット

外はサクサク、中はふんわり、とても美味しくて簡単です。

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏ひき肉	240g	小麦粉	12g
豆腐(木綿)	60g	ケチャップ	30g
マヨネーズ	24g	油	40g
酒	6g		

【作り方】

- ①豆腐の水を切る。
- ②材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ 食べやすい大きさに丸め、油で揚げる。
- ④ケチャップを添える。

【一人分栄養価】

エネルギー: 260kcal
食塩相当量: 0.4g
カルシウム: 22mg

