



献立予定表

(令和7年5月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	木	ごはん・みそ汁・筑前煮 青菜とキャベツのツナ和え・果物	ごはん・じゃが芋・わかめ・麴・大根・人参・里芋・鶏肉・ごぼう・絹さや・椎茸・青菜・キャベツ・ツナ缶 胡麻・グレープフルーツ	バナナ蒸しパン	567	20	17.4	1.66	
2	金	ドライカレー・唐揚げ・もやしのお浸し 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・いんげん・鶏挽肉・生姜・もやし 青菜・かつお節・オレンジ	こどもの日&誕生会 ロールケーキ	762	24.5	27.6	1.55	
3	土	憲法記念日							
4	日	みどりの日							
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	竹の子ご飯・すまし汁・鰯の胡麻味噌煮 にんじんしりしり・果物	ごはん・竹の子・人参・麴・豆腐・えのき・鰯の胡麻味噌煮・ツナ缶・卵・りんご	プリン	540	18.9	16.1	2.34	
8	木	豚丼・新じゃが芋とわかめの煮物 果物	ごはん・もち麦・豚肉・人参・玉ねぎ・白滝・生姜・じゃが芋・ツナ缶・わかめ・グレープフルーツ	アメリカンドック	613	20.9	22.7	1.45	
9	金	ごはん・みそ汁・納豆・豆腐と野菜のチャンプルー 果物	ごはん・大根・しめじ・青菜・納豆・豆腐・豚肉・もやし・キャベツ・ニラ・かつお節・オレンジ	オレンジサンド	529	20.1	11.7	1.62	
10	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	606	21.7	19.5	1.67	
11	日								
12	月	味噌ラーメン・焼売・さつまいもの甘煮 果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ニラ・玉ねぎ・茹卵・なると・焼売・さつまいも・バナナ	クリームパン	592	22	16.2	1.81	
13	火	パン・パンクンスープ・チキンのマーメレード焼き 春雨サラダ・果物	バターロール・パンクンポタージュ・牛乳・鶏もも肉・春雨・胡瓜・人参・ハム・キウイ	塩昆布おにぎり	589	21.4	21.6	2.5	
13	水	ごはん・みそ汁・きのこの和風ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え・果物	ごはん・もやし・青菜・高野豆腐・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・牛乳・卵・えのき・ピーマン・生姜 ブロッコリー・かつお節・りんご	お麴のラスク	583	24.7	18.9	1.79	
15	木	カレーライス・ひじきの和風サラダ 果物	ごはん・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・乾ひじき・キャベツ・胡瓜・コーン・ブロッコリー・ツナ缶 和風ドレッシング・グレープフルーツ	ゼリー	564	19.6	14.8	1.56	
16	金	ごはん・かみかみふりかけ・若竹汁 鯖の竜田揚げ・青菜のナムル・果物	ごはん・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・胡麻・茹で竹の子・わかめ・豆腐・鯖・生姜・ほうれん草・人参 もやし・胡麻・オレンジ	みたらしポテト	459	15.9	13.4	2.17	
17	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	596	22.8	18.2	2.06	
18	日								
19	月	たぬきうどん・ごぼうサラダ・果物	ソフト麺・鶏肉・わかめ・揚げ玉・なると・ねぎ・ごぼう・人参・胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・バナナ	食育の日 ふかし芋	514	17.7	12.6	1.77	
20	火	パン・シチュー・ミートオムレツ カレーマリネ・果物	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・ミックスベジタブル 豚挽肉・卵・スライスチーズ・キャベツ・胡瓜・キウイ	わかめおにぎり	615	26.6	15.7	2.7	
21	水	ごはん・みそ汁・焼き鮭 茄子とピーマンの味噌炒め・果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・厚揚げ・鮭・豚肉・ピーマン・りんご	菓子	585	24.8	21	2.4	
22	木	ロコモコ丼・ジャーマンポテト 果物	ごはん・もち麦・合い挽き肉・玉ねぎ・豆腐・パン粉・牛乳・卵・キャベツ・じゃが芋・ピーマン・ハム グレープフルーツ	ピザトースト	692	26.3	21.3	1.72	
23	金	親子遠足(常総市クランベリー大地・くすぐるキッズパーク) カレーライス・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	606	21.7	19.5	1.67	
24	土	ごはん・みそ汁・和風おろしハンバーグ・ポテトサラダ		クリームパン	595	17.7	18.5	2.04	
25	日								
26	月	カレーうどん・はんぺんフライ・果物	ソフト麺・豚肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・はんぺん・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・トマト・バナナ	ツナサンド	676	27.7	15.8	2.1	
27	火	パン・ワンタンスープ・白身魚のピカタ ブロッコリーとしめじのめんつゆ煮・果物	丸パン・ワンタン・青梗菜・ねぎ・白身魚・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・ブロッコリー・しめじ・かつお節 生姜・胡麻・キウイ	鮭おにぎり	568	26.1	12.8	2.54	
28	水	ごはん・みそ汁・切り干し大根の煮物 豚肉とピーマンの胡麻照り焼き・果物	ごはん・じゃが芋・キャベツ・油揚げ・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・胡麻・切り干し大根・人参・いんげん・りんご	ヨーグルト	535	21.4	12	1.62	
29	木	とりそぼろ親子丼・じゃが芋と切り昆布の煮物 果物	ごはん・もち麦・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・いんげん・じゃが芋・さつま揚げ・切昆布・グレープフルーツ	ハムチーズ蒸しパン	592	24.4	16.1	1.84	
30	金	ごはん・中華スープ・麻婆豆腐 マカロニサラダ・果物	ごはん・もやし・人参・ニラ・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・マカロニ・胡瓜・ハム・マヨネーズ・オレンジ	菓子	587	18.3	20.4	202	
31	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		スティックパン	576	18.8	4.6	2.08	
					3-5児月間平均給与栄養量	588	21.8	17.5	2.00

14.90% 26.80%

三色食品群ってなんだろう？

三色食品群とは、からだを中からととのえる栄養素の働きから、食品を3つのグループに分けたものです。毎食、三色のグループの食品を組み合わせ、食べて食べるようにすると、バランスよく栄養素を摂ることにつながります。

体を作る赤の食品

肉、魚、卵、牛乳、乳製品、大豆など

【赤の食べ物の働き】

血や筋肉をつくる

筋肉や骨、血液など
からだをつくるもとになる



エネルギーになる黄の食品

米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

【黄い色の食べ物の働き】

熱や力のもとになる

からだや脳を動かす
エネルギーのもとになる



体の調子を整える緑の食品

野菜、果物、きのこ類など

【緑の食べ物の働き】

体の調子を整える

病気や風邪から体を守る。



おやつ役割って？

1. 栄養を補う食事

小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは栄養が十分に摂れません。不足しがちな栄養素を補う食事ととらえましょう。

2. 心の栄養

子どもたちにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。

【おやつをじょうずに選ぼう！】

おやつ＝お菓子ではありません 補食：成長や健康のために、食事の不足分を補う
菓子やジュース：たまに食べるお楽しみ

おにぎりやパン、果物や乳製品、いもやとうもろこしなど季節のものがおすすめ。

☆「麦茶＋おにぎり」や「牛乳＋ミニパン」など・・・軽い食事をとるイメージで

☆「ヨーグルト＋芋類」や「牛乳＋果物」・・・不足しがちなカルシウム・食物繊維・ビタミン・ミネラルを補給！

★2歳までは1日2回、3歳以上は1日1回を目安におやつを取るようにしましょう♪

※市販品のお菓子は食塩やエネルギーが多いものがあります。量を決めて食べるようにしましょう。