



5月給食予定献立表



2025年(令和7年)
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上児の望ましい主食
		汁 も の	主 菜	副 食	おやつ	主 食	おやつ	
1	木	大豆カレー	ブロッコリーのなめ茸和え	卵サラダ バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	○ ごはん
2	金	大根と鶏肉のスープ	麻婆豆腐	白菜のなめ茸和え ブロッコリー パイナップル	牛乳 ★サブレ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
7	水	じゃが芋とわかめの味噌汁	筑前煮	かぼちゃのオープン焼 納 豆 オレンジ	ヤクルト おかし	ごはん	お茶 キウイ	ごはん
8	木	もやしと高野豆腐の味噌汁	鶏肉の甘辛煮	小松菜とツナの酢味噌和え トマト バナナ	牛乳 ★ココアケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
9	金	つくね団子汁	鮭のパンバンジー焼き	ブロッコリーおかか和え ひじきのマリネ パイナップル	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
10	土	五目うどん	ヤクルト元気 ヨーグルト	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
12	月	クラムチャウダー	大根と豚肉の味噌炒め	マッシュポテト 小松菜のなめ茸和え バナナ	牛乳 おかし	鮭 ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
13	火	大根スープ	ひじきのコロッケ	カレースパゲティソテー きゅうりともやしのサラダ キウイ	牛乳 ★マシュマロサンド	タヤけ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14	水	かぶのスープ	すき焼き	かぼちゃサラダ ブロッコリーのしょうが和え オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
15	木	誕生会 清し汁	たけのこごはん ヒレカツ	マカロニサラダ トマト イチゴゼリー	牛乳 おかし	たけのこ ごはん	牛乳 バナナ	◎ いりません
16	金	大根・人参とひじきの味噌汁	おからハンバーグ	さつま芋のレモン煮 小松菜の納豆和え パイナップル	ヤクルトジョア おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
17	土	卵とじうどん	プリン	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
19	月	白菜のみそ汁	鶏のさっぱり煮	粉吹き芋 アスパラ醤油サラダ バナナ	牛乳 おかし	枝豆 ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
20	火	すり身のみそ汁	豚肉の生姜焼き	じゃが芋のミルク煮 五目ビーフン キウイ	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
21	水	小松菜のみそ汁	具だくさんのかき揚げ	ブロッコリーオイスターマヨ和え 卵の花炒り オレンジ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
22	木	ラーメン汁	豚肉と南瓜のカレー煮	たたききゅうり バナナ	牛乳 ★レーズンスコーン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
23	金	卵のスープ	タラのコーン マヨネーズ焼	小松菜と厚揚げの煮浸し アスパラのごま和え パイナップル	ヤクルト おかし	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
24	土	ちゃんぽん風 うどん	ヤクルト元気 ヨーグルト	バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
26	月	ほうれん草と切干大根のみそ汁	高野豆腐の五目煮	カニ風味マヨサラダ 枝 豆 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
27	火	きのこスープ	鶏肉のパン粉焼き	大根きんぴら ブロッコリー キウイ	牛乳 おかし	ひじき ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28	水	ほうれん草のみそ汁	鶏肉と大根の五目煮	じゃが芋のあまみそ焼き トマト オレンジ	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	わかめ ごはん	お茶 キウイ	ごはん
29	木	春雨スープ	チンジャオロース	わかめともやしのナムル ごぼうサラダ バナナ	牛乳 ★いも団子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
30	金	大根のみそ汁	キャベツメンチカツ	スティックきゅうり 春雨の炒め煮 パイナップル	牛乳 ミニパン	ふりかけ ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
31	土	鶏ごぼうパスタ (ちくわ入り)	気になる野菜 ジュース	バナナ	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせて下さい。

○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【5月栄養価】

	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	502kcal	18.5g	16.7g	1.3g
◎3～5歳児	442kcal	18.9g	19.0g	1.5g