



5 月 給 食 献 立 表

2025年05月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみの磯辺揚げ ゆで野菜 みそ汁	米 小麦粉、なたね油 マヨドレ	ささみ、青のり 豆腐、みそ	きゃべつ、グリーンアスパラガス、人参 玉ねぎ、人参、小松菜	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 甘辛せんべい	きび砂糖 甘辛せんべい	ガゼリヨーグルト	バナナ、みかん缶 	
02 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 赤魚の煮付け じゃが芋の三色煮 すまし汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	赤魚 豆腐、わかめ	人参、グリーンピース 玉ねぎ、えのきたけ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 チーズケーキ ミックス	ホットケーキミックス	牛乳 牛乳、ダースチーズ 5mm		
07 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 酢豚 みそ汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖	豚肉(ヒレ) みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、土生姜 きゃべつ、人参、青ねぎ	しょう油、米酢、ケチャップ、酒 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	北海道ミルクパン	牛乳		
08 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さけのマヨ焼き 粉吹き芋 わかめスープ	米 マヨドレ じゃが芋 	さけ わかめ	 玉ねぎ、きゃべつ、人参	塩、こしょう 塩、パセリ粉 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		
09 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 春雨のしょう油炒め 豆腐スープ	米 春雨、なたね油	牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ	 精華町産 小松菜使用	塩
12 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	ふきのそぼろご飯 きゃべつの甘酢和え みそ汁	米、三温糖 三温糖、なたね油 じゃが芋	鶏ひき肉 ツナ みそ、油揚げ	人参、コーン(冷凍)、ふき きゃべつ、きゅうり 玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、みりん、塩 米酢、塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ヨーグルトパン	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)		ベーキングパウダー
13 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 すまし汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉(ヒレ) 豆腐、わかめ	きゃべつ、人参、きゅうり みつば	塩、こしょう 塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 シュガーポテト	さつま芋、なたね油、グラニュー糖	牛乳		
14 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ひじき御飯 五色サラダ みそ汁	米、なたね油、三温糖 三温糖、なたね油	鶏ひき肉、油揚げ、ひじき ロースハム短冊 豆腐、みそ	人参、グリーンピース ほうれん草、きゃべつ、人参、コーン(冷凍) 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、鰹だし、塩 米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 抹茶トースト	バター、食パン	牛乳 		グリーンティー
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス わかめスープ	米、じゃが芋、なたね油	牛肉 わかめ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、人参	完熟トマトのハヤシライスソース、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	誕生会	国産温州みかんゼリー	国産温州みかんゼリー(鉄、Ca)			
	午後おやつ	牛乳 ケーキ	フリーカットケーキ ミルクレーブ	牛乳		
16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の含め煮 みそ汁	米 三温糖 なたね油、三温糖	鶏もも肉 油揚げ 豆腐、みそ	人参、千切り大根、グリーンピース 玉ねぎ、チンゲンサイ、人参	しょう油、酒 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、きび砂糖	牛乳 きな粉	アガー	塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
 今月の給食目標……食事の前は手をきれいに洗いましょう



5 月 給 食 献 立 表

2025年05月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
19 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ		精華町産 玉ねぎ使用	
	昼食	ご飯 マーボー豆腐 シルバーサラダ	米 片栗粉、なたね油、三温糖 春雨、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ ささみ	玉ねぎ、青ねぎ、干しいたけ、土生姜 きゅうり、人参	しょう油 米酢、酒、しょう油、塩
	午後おやつ	牛乳 メープルケーキ	牛乳 ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳 牛乳		
20 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば みそ、油揚げ	土生姜 玉ねぎ、小松菜、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 焼きうどん・ソース	牛乳 ゆでうどん、なたね油	牛乳 豚肉、青のり		ウスターソース、塩
21 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳	精華町産 玉ねぎ使用	
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖 おつゆ麩	牛肉 みそ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、にら、にんにく チンゲンサイ、玉ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	コーンご飯のおにぎり 空豆の塩ゆで(5歳児)	米、もち米		コーン(冷凍) 空豆	しょう油、昆布、塩 塩
22 木	午前おやつ	牛乳		牛乳	精華町産 えんどう豆使用	
	昼食	豆ご飯 鶏じゃが みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 みそ、油揚げ	えんどう豆 玉ねぎ、人参 もやし、きゃべつ、人参、青ねぎ	塩 しょう油 煮干し
	午後おやつ	メロン 塩せんべい			メロン	
23 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 白身魚フライ ごま和え みそ汁	米 小麦粉、パン粉、なたね油 すりごま、三温糖 じゃが芋	白身魚 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、こしょう しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン	牛乳	精華町産 玉ねぎ使用	
26 月	午前おやつ	せんべい	星たべよ			
	昼食	中華風丼 あっさりスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油 おつゆ麩	豚肉	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水菜、干しいたけ 玉ねぎ、えのきたけ、にら バナナ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋入りボンデゲージョ	牛乳 じゃが芋、片栗粉、なたね油、きび砂糖	牛乳 牛乳、粉チーズ		ベーキングパウダー、塩
27 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま、三温糖 じゃが芋	かれい みそ、わかめ	小松菜、人参、コーン(冷凍) 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ソース飯	米、なたね油	平天	きゃべつ	お好みソース、ウスターソース、塩、こしょう
28 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ボークカレー ひじきサラダ	米、じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	豚肉 ツナ、ひじき	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参	カレールー (アレルゲンフリー)、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	オレンジゼリー ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい	精華町産 玉ねぎ使用	オレンジ濃縮果汁、アガー	
29 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のムニエル ゆで野菜 みそ汁	米 米粉、なたね油 マヨドレ	さけ 豆腐、みそ	きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、小松菜	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナボリタン	牛乳 スパゲティー、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、人参、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう
30 金	午前おやつ	牛乳		牛乳	精華町産 玉ねぎ使用	
	昼食	ご飯 鶏の香り煮 野菜ソテー みそ汁	米 三温糖 なたね油 じゃが芋	鶏もも肉 みそ	土生姜、にんにく きゃべつ、ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	しょう油、米酢 塩、こしょう 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこサンド	牛乳 きび砂糖、食パン	牛乳 調整豆乳、きな粉		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標……食事の前は手をきれいに洗いましょう