

献立表

2025年5月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜		献 立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
			あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
7	水	昼食 豆入りキーマカレー ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 根菜スープ	ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆)	水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) さつまいも(塊根、皮むき、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) だいこん(根、皮むき、生)	小麦 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：310kcal タンパク：12.3g 脂質：6.8g カルシウム：76mg 鉄：2mg
		昼間 バナナヨーグルト 雑穀シリアル	ヨーグルト(全脂無糖)	甘酒 米菓(あられ)	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：79kcal タンパク：2.3g 脂質：1.4g カルシウム：51mg 鉄：0.1mg
8	木	昼食 にくじゃが 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：313kcal タンパク：8.9g 脂質：12g カルシウム：97mg 鉄：1.8mg
		昼間 チャーハン 牛乳	おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：117kcal タンパク：4g 脂質：4g カルシウム：108mg 鉄：0.4mg
9	金	昼食 魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：304kcal タンパク：14.3g 脂質：8.8g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg
		昼間 さつまいもきなこ牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 普通牛乳	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 甘酒		乳 大豆 ごま	エネルギー：137kcal タンパク：4.8g 脂質：4.8g カルシウム：116mg 鉄：0.9mg
12	月	昼食 鶏のチーズ焼き ひじき煮 たつぷりきのこの味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 成鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやえんどう(若さや、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 菜ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal タンパク：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
		昼間 米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖) 脱脂粉乳	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー：147kcal タンパク：4.8g 脂質：2.5g カルシウム：119mg 鉄：0mg
13	火	昼食 白身魚の塩こうじ焼き 人参とし松菜のごま和え 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー：210kcal タンパク：10.7g 脂質：2.5g カルシウム：124mg 鉄：1.9mg
		昼間 片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
14	水	昼食 マーボー豆腐 中華和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：291kcal タンパク：11.8g 脂質：8.8g カルシウム：70mg 鉄：1.8mg
		昼間 米粉味噌蒸しパン	普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 脱脂粉乳	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ミッドオレイック) 米粉		乳 大豆	エネルギー：137kcal タンパク：2.8g 脂質：4g カルシウム：52mg 鉄：0.1mg

献立表

2025年5月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献 立	3 色 分 類			アレルギー	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
15 木	昼食	ひじき入りハンバーグトマト煮込み 蒸し人参 醤油こうじのきのこ汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき (ほしひじき、ステンレス釜、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ 油 有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ジュース、食塩添加) にんじん(根、 皮つき、生) ぶなしめじ(生) 根深ね ぎ(葉、軟白、生) 生しいたけ(菌床栽 培、生) えのきたけ(生) ブロッコリー (花序、生)	小麦 乳 豚肉 大豆 エネルギー：264kcal タンパク：10.2g 脂質：7.6g カルシウム：57mg 鉄：1.4mg
	昼間	豆腐の米粉チーズスコーン 牛乳	プロセスチーズ 絹ごし豆腐 普通牛 乳	オリーブ油 黒砂糖 米粉	乳 大豆	エネルギー：192kcal タンパク：5.5g 脂質：8.4g カルシウム：128mg 鉄：0.3mg
16 金	昼食	鶏ひき肉の重ね蒸し ひじきの白和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏 肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干 し) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん 粉) ごま油 てんさい含蜜糖 さつま いも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精 白米)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球 葉、生) にんじん(根、皮つき、生) え のきたけ(生) えだまめ(冷凍)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま エネルギー：321kcal タンパク：13.8g 脂質：8.9g カルシウム：112mg 鉄：1.8mg
	昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン 種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳 エネルギー：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg
19 月	昼食	お豆腐ミートローフ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま (ねり) てんさい含蜜糖 じゃがいも (塊茎、皮なし、生) さつまいも(塊根、 皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加) ブロッコリー (花序、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま エネルギー：307kcal タンパク：11.8g 脂質：9.5g カルシウム：103mg 鉄：2mg
	昼間	米粉ピザ 牛乳	絹ごし豆腐(凝固剤:硫酸カルシウム) プロセスチーズ 普通牛乳	米粉	ブロッコリー(花序、生) トマト缶詰 (ホール、食塩無添加)	乳 大豆 エネルギー：177kcal タンパク：6.7g 脂質：4.9g カルシウム：147mg 鉄：0.5mg
20 火	昼食	厚揚げチャンプルー 中華サラダ 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖 水稲穀粒(精白米)	こまつな(葉、生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん茎、生) えのき たけ(生) スイートコーン(未熟種子 ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま エネルギー：272kcal タンパク：12.4g 脂質：8.8g カルシウム：208mg 鉄：2.6mg
	昼間	ひじき大豆おにぎり 牛乳	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だ いず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、 ステンレス釜、乾) プロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆 エネルギー：143kcal タンパク：4.7g 脂質：3.5g カルシウム：100mg 鉄：0.4mg
21 水	昼食	魚のごまてりやき 蒸し人参とブロッコリーのごま和え 味噌汁 ごはん	まだら(生) 生揚げ 米みそ(淡色辛 みそ) かたくちいわし(煮干し)	甘酒 ごま(いり) ごま油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコ リー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、 生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん 茎、生)	大豆 ごま エネルギー：277kcal タンパク：13.5g 脂質：5.7g カルシウム：124mg 鉄：1.9mg
	昼間	オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイノール) 米粉 オー トミール	干しぶどう パナナ(生)	乳 パナナ エネルギー：166kcal タンパク：4.7g 脂質：7.8g カルシウム：100mg 鉄：0.6mg
22 木	昼食	ボークビーンズ キャベツと小松菜の塩こうじサラ ダ ポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま (ねり) 有塩バター 水稲穀粒(精白 米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ (りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食 塩無添加) にんにく(りん茎、生) こ まつな(葉、生) キャベツ(結球葉、 生) ブロッコリー(花序、生)	乳 豚肉 大豆 ごま エネルギー：368kcal タンパク：14.6g 脂質：12.9g カルシウム：92mg 鉄：2.8mg
	昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	つるにんじん(根、生) たまねぎ(りん 茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳 エネルギー：203kcal タンパク：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：178mg 鉄：0.3mg
23 金	昼食	鶏つくね ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし (煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき 肉(生) かつお節 米みそ(淡色辛み そ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん 粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花 序、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま エネルギー：276kcal タンパク：13.4g 脂質：6.8g カルシウム：94mg 鉄：1.8mg
	昼間	青のりごまチーズおにぎり	あおのり(素干し) かつお節 かたくち いわし(煮干し) プロセスチーズ おき あみ(生)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま エネルギー：87kcal タンパク：2.6g 脂質：1g カルシウム：38mg 鉄：0.8mg

献立表									
2025年5月				3歳未満児			保育園cotori		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価	
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
26	月	昼食	マーボーナス 中華サラダ 中華風コーンスープ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	青ピーマン(果実、生) なす(果実、生) 乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル)	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：273kcal タンパク：8.7g 脂質：7.6g カルシウム：75mg 鉄：1.8mg	
		昼間	じゃこおやき	おきあみ(生) あおのり(素干し)	ごま油 ごま(いり) 水稲めし(精白米)		小麦 大豆 ごま	エネルギー：51kcal タンパク：1g 脂質：1.6g カルシウム：17mg 鉄：0.1mg	
27	火	昼食	豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 にんじんごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：349kcal タンパク：12.9g 脂質：14g カルシウム：66mg 鉄：2.2mg	
		昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：127kcal タンパク：4.5g 脂質：6.7g カルシウム：103mg 鉄：0.6mg	
28	水	昼食	鶏肉の切り干しつくね 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	切干しだいこん(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：278kcal タンパク：13g 脂質：8.5g カルシウム：87mg 鉄：1.8mg	
		昼間	じゃこチーズおにぎり	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)		乳 ごま	エネルギー：96kcal タンパク：3.1g 脂質：1.8g カルシウム：48mg 鉄：0.3mg	
29	木	昼食	魚の煮付け キャベツと小松菜の塩こうじサラダ 味噌汁 ごはん	まがれい(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、皮むき、生、おろし) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ふなしめじ(生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：257kcal タンパク：13g 脂質：4.9g カルシウム：104mg 鉄：1mg	
		昼間	レーズン蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリーブ油 米粉 甘酒	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：211kcal タンパク：7.3g 脂質：7.8g カルシウム：153mg 鉄：0.5mg	
30	金	昼食	肉味噌ごはん 青菜のえのき和え 味噌汁	米みそ(淡色辛みそ) 鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 削り節 かたくちいわし(煮干し) おきあみ(生) 油揚げ(油抜き、生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) ごま油	しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：284kcal タンパク：12.4g 脂質：6.8g カルシウム：113mg 鉄：2.1mg	
		昼間	かぼちゃおやき 牛乳	プロセスチーズ 普通牛乳	なたね油 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー：166kcal タンパク：4.7g 脂質：5.8g カルシウム：107mg 鉄：0.2mg	
給食MEMO									
新しい場所で保育園cotoriがスタートする5月は、cotori定番のメニューを中心に提供予定です。 使用予定食材は、次のような旬の食材に変更することがあります。 例) スナッパエンドウ、そら豆、アスパラガスなど ※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。 ※白身魚のメニューでは、主に赤魚を使いますが、当日の仕入れ状況により、カレイ・タラ・鮭などに変わることがあります。 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。						エネルギー	475kcal	434kcal	
						タンパク	18.0g	16.7g	
						脂質	13.9g	13.4g	
						カルシウム	225mg	205mg	
						鉄	2.2mg	2.2mg	