

献立表							
2025年5月			3歳未満児		保育園otori		
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(力や体温のもどになる)	みどり(体の調子を整える)		
7	水	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) 青ビーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ショウガ(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 タバク : 12.3g 脂質 : 6.8g カルシウム : 76mg 鉄 : 2mg
		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 タバク : 2.3g 脂質 : 1.4g カルシウム : 51mg 鉄 : 0.1mg
8	木	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) 繊ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 ジャガイモ(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、皮むき、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 タバク : 8.9g 脂質 : 12g カルシウム : 97mg 鉄 : 1.8mg
		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) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー : 117kcal タバク : 4g 脂質 : 4g カルシウム : 108mg 鉄 : 0.4mg
9	金	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 タバク : 14.3g 脂質 : 8.8g カルシウム : 129mg 鉄 : 1.3mg
		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 タバク : 4.8g 脂質 : 4.8g カルシウム : 116mg 鉄 : 0.9mg
12	月	鶏のチーズ焼き ひじき煮 たっ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) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー : 246kcal タバク : 13.8g 脂質 : 5.4g カルシウム : 105mg 鉄 : 1.6mg
		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 タバク : 4.8g 脂質 : 2.5g カルシウム : 119mg 鉄 : 0mg
13	火	白身魚の塩こうじ焼き 人参と小松菜のごま和え 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 タバク : 10.7g 脂質 : 2.5g カルシウム : 124mg 鉄 : 1.9mg
		片栗粉だけのポンデケージョ牛乳	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 タバク : 4.7g 脂質 : 3.7g カルシウム : 126mg 鉄 : 0.6mg
14	水	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 タバク : 11.8g 脂質 : 8.8g カルシウム : 70mg 鉄 : 1.8mg
		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 タバク : 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otori		
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(力や体温のもどになる)	みどり(体の調子を整える)		
15	木	ひじき入りパ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) プロッコリー(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
		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	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(いい) 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
		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	お豆腐ミートローフプ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(いい) 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) プロッコリー(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
		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	プロッコリー(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	厚揚げチャンブ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(いい) 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
		ひじき大豆おにぎり牛乳	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいす(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	魚のごまてりやき蒸し人参とプ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(いい) ごま油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) プロッコリー(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
		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(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しうどう バナナ(生)	乳 バナナ	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	ポーチ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(いい) 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) プロッコリー(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
		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) プロッコリー(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	鶏つくねプ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(いい) 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) プロッコリー(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
		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(いい)		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	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)	青ビーマン(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(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
		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	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(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
		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	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)	切干したいこん(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
		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	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) ぶなしめじ(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
		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	干しうどう	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	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(生) ごまつな(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
		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 : 207mg 鉄 : 0.2mg

給食MEMO		目標値	月平均値
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。		エネルギー	475kcal
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。		タンパク	16.7g
例) スナップエンドウ、そら豆、アスピラガスなど		脂質	13.4g
※「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。		カルシウム	205mg
※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。		鉄	2.2mg
※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。			