



2025年5月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	木	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米(国産) じゃが芋	さば ハム 大豆 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人參 ほうれん草・玉ねぎ	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし だし	黒糖きなこホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油・牛乳 牛乳
2	金	こいのぼり寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ(オレンジ)	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉・ウィンナー・ちくわ 凍り豆腐	きゅうり・レーズン 人參・さやえんどう しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	こいのぼりサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
7	水	煮込みハンバーグ アスパラガスのスープ煮 ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	油 白ごま 米(国産) 花鮭	ハンバーグ ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ グリーンアスパラガス ほうれん草・人參 わかめ	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン(料理用)・塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 牛乳
8	木	白身魚の竜田揚げ いんげんともやしの赤しそ和え こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産)	ホキ 大豆 卵・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・緑豆もやし 細切昆布・人參 小松菜・えのきだけ	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・本みりん だし	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
9	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	牛肉 しらす	玉ねぎ・人參 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ バナナ	カレーフレーク 酢・醤油	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
10	土	のっぺうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	うどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人參・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
12	月	千草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻鮭	卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人參・しめじ・さやえんどう ブロッコリー・きゅうり・トマト さやいんげん 白菜・わかめ	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
13	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の旨煮 ちくわと野菜のお浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人參 大根・まいたけ・青ねぎ	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	お麩のチーズスナック 牛乳	おつゆ鮭・オリーブ油 粉チーズ・塩 牛乳
14	水	白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー ウィンナービーンズ ごはん コーンクリームスープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	ホキ ウィンナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人參・ピーマン コーン	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ コーンクリームスープの素	パン 牛乳	パン 牛乳
15	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	たけのこ・玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人參・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	あずきスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・ゆで小豆 牛乳
16	金	そばろ醤油ラーメン かぼちゃの甘煮 平天と胡瓜のサラダ フルーツ(パイン)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	牛ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人參・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイン(缶詰)	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 酢・醤油	昆布おにぎり 牛乳	米(国産) 塩昆布
17	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさお和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 白ごま	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人參・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきだけ・ほうれん草	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)				
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料			
19	月	焼きチキン南蛮 じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麴	鶏肉	玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンアスパラガス	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
20	火	白身魚フライ 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	白身魚フライ 納豆	細切昆布・人参・れんこん・グリーンピース きゅうり・キャベツ	中濃ソース だし・醤油・料理酒 醤油	ツナコーンロールパン 牛乳	ドックパン・ツナフレーク・コーン 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳			
21	水	麻婆丼 ビーフンソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳			
22	木	サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し ハムとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま 油 米(国産)・押麦	さば ハム	しょうが 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし	にゅうめん 牛乳	そうめん・油揚げ・白菜・人参・さやえんどう だし・醤油・本みりん・塩 牛乳			
23	金	鶏肉のオーロラ焼 ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 がんもどき	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきだけ 黄桃(缶詰)	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳			
24	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ(りんご)	うどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
26	月	マーマレードチキン マカロニソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
27	火	ハオユー豆腐 拌三絲(パンサンスー) ごはん 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・ピーマン・まいだけ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	大学じゃが 牛乳	じゃが芋・油 砂糖 牛乳			
28	水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麴	ホキ ベーコン	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ 大根・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	パン 牛乳	パン 牛乳			
★	29	木	フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ ホワイトサワーかん	マヨネーズタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・バター じゃが芋 カルビス	鶏肉 ウインナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきだけ 寒天	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(バイン) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・バイン(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳		
30	金	五目うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩・醤油	そぼろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩			
31	土	中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいだけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
							栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。							平均栄養価	562Kcal	20.7g	20.1g	248mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

2025年5月 赤坂台こども園 メニュー

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	木	サバの塩焼 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 ごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま 砂糖 米(国産) じゃが芋	さば ハム 大豆	切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人参	塩 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし	たべっ子ベビービスケット	黒糖きなこホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 黒砂糖・油・牛乳 牛乳
2	金	こいのぼり寿司 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ（オレンジ）	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉・ウィンナー・ちくわ 凍り豆腐	きゅうり・レーズン 人参・さやえんどう しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	ばりんこ	こいのぼりサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
7	水	煮込みハンバーグ アスパラガスのスープ煮 ちくわとほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁	油 白ごま 米(国産) 花麴	ハンバーグ ちくわ	玉ねぎ グリーンアスパラガス ほうれん草・人参	トマトケチャップ・ウスターソース・赤ワイン(料理用)・塩 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
8	木	白身魚の竜田揚げ いんげんともやしの赤しそ和え こんぶ豆 ごはん かき玉味噌汁	砂糖・でん粉・油 砂糖 米(国産)	ホキ 大豆 卵・赤みそ・白みそ	しょうが さやいんげん・緑豆もやし 細切昆布・人参 小松菜・えのきたけ	醤油・料理酒 ゆかり だし・醤油・本みりん だし	たべっ子ベビービスケット	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
9	金	カレーライス しらすと野菜のサラダ フルーツ（バナナ）	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 砂糖・油	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ バナナ	カレーフレーク 酢・醤油	ばりんこ	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
10	土	のっぺいうどん 平天入り野菜炒め 味噌かぼちゃ	無塩やわらかうどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	豚肉 さつま揚げ 赤みそ	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
12	月	干草焼 ブロッコリーサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 オリーブ油・砂糖 砂糖 米(国産) 巻麴	卵・ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	人参・しめじ・さやえんどう ブロッコリー・きゅうり・トマト さやいんげん 白菜・わかめ	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
13	火	鶏肉の唐揚げ じゃが芋の旨煮 ちくわと野菜のお浸し ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 じゃが芋・砂糖 米(国産)	鶏肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・まいたけ・青ねぎ	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	こどものラムネ	お麴のチーズスナック 牛乳	おつゆ麴・オリーブ油 粉チーズ・塩 牛乳
14	水	白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー ウィンナーピーンズ ごはん コーンクリームスープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	ホキ ウィンナー・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ コーンクリームスープの素	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
15	木	豚肉と筍の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	だけのこ・玉ねぎ・黄ピーマン・白菜・ニラ ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベビービスケット	あずきスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト・ゆで小豆 牛乳
16	金	そばろ醤油ラーメン かぼちゃの甘煮 平天と胡瓜のサラダ フルーツ（パイン）	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖 油・砂糖	牛ひき肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイン（缶詰）	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 酢・醤油	ばりんこ	昆布おにぎり	米(国産) 塩昆布
17	土	とり三色丼 ブロッコリーともやしのあおさし和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油 白ごま	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
19	月	焼きチキン南蛮 じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) おつゆ麴	鶏肉	玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンアスパラガス チンゲン菜・しめじ	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
		白身魚フライ 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	白身魚フライ 納豆 赤みそ・白みそ	細切昆布・人参・れんこん・グリーンピース きゅうり・キャベツ かぼちゃ・わかめ・青ねぎ	中濃ソース だし・醤油・料理酒 醤油 だし	こどものラムネ	ツナコーンロールパン 牛乳	ドックパン・ツナフレーク・コーン 玉ねぎ・マヨネースタイプ(卵不使用) 牛乳	
21	水	麻婆丼 ビーフンソテー 中華スープ フルーツ（オレンジ）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	しょうが・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳	
		サバのごま醤油煮 もやしと小松菜のお浸し ハムとブロッコリーのソテー 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・白ごま 油 米(国産)・押麦	さば ハム 赤みそ・白みそ	しょうが 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし	たべっ子ベイベービスケット	にゅうめん 牛乳	そうめん・油揚げ・白菜・人参・さやえんどう だし・醤油・本みりん・塩 牛乳	
23	金	鶏肉のオーロラ焼 ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	小麦粉・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 がんもどき 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	ばりんこ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳	
		豚肉と厚揚げの味噌うどん 平天ともやしのお浸し フルーツ（りんご）	無塩やわらかうどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ さつま揚げ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
26	月	マーマレードチキン マカロニソテー 大根とアスパラのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
		ハオユー豆腐 拌三絲（パンサンスー） ごはん 中華スープ フルーツ（バナナ）	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・ピーマン・まいたけ きゅうり・人参 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	オイスターソース・醤油・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	大学じゃが 牛乳	じゃが芋・油 砂糖 牛乳	
28	水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 ベーコンと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麴	ホキ ベーコン 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ 大根・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳	
		★ フライドチキン キャベツサラダ キャロットピラフ スープ ホワイトサワーかん	マヨネースタイプ(卵不使用)・小麦粉・でん粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・油・バター じゃが芋 カルピス	鶏肉 ウィンナー	しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン 人参・ドライパセリ ほうれん草・えのきたけ 寒天	醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	たべっ子ベイベービスケット	お楽しみケーキ（パン） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター オリーブ油・バイン（缶詰）・ホイップクリーム・粉糖 牛乳	
30	金	五目うどん ちくわの天ぷら ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん 小麦粉・油 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン・レモン果汁 オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 酢・塩・醤油	ばりんこ	そぼろおにぎり	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩	
		中華丼 しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳	
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。 ☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	473Kcal	16.8g	17.0g	223mg

2025年5月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）

※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		献立	材料
1	木	白身魚とかぼちゃの煮物 切干大根のハリハリ和え ひじき豆 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産) じゃが芋	白糸たら 大豆	かぼちゃ 切干大根・きゅうり・赤ピーマン ひじき・人参	だし・醤油 醤油・酢・本みりん 醤油・本みりん・だし	野菜ハイハイン	きなこホットケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・油・牛乳
2	金	こいのぼり寿司（軟飯） 高野豆腐の煮物 にゅうめん フルーツ（オレンジ）	米(国産)・砂糖・油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉 凍り豆腐	きゅうり・レーズン 人参・さやえんどう しめじ・小松菜 オレンジ	酢・塩・醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩	ベビーせんべい	こいのぼりサンド 食パン いちごジャム
7	水	鶏ささみと玉ねぎの煮物 アスパラガスのスープ煮 ほうれん草の和え物 軟飯 味噌汁	米(国産) 花麴	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ グリーンアスパラガス ほうれん草・人参	だし・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	ミルクボーロ ミルクボーロ
8	木	白身魚となすの煮物 いんげんともやしの赤しそ和え こんぶ豆 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産)	からすがれい 大豆	なす さやいんげん・緑豆もやし 細切昆布・人参	だし・醤油 ゆかり だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイン	青りんごゼリー 青りんごゼリーの素
9	金	豆腐とじゃが芋の煮物 しらすと野菜のサラダ 軟飯 スープ フルーツ（バナナ）	じゃが芋 砂糖・油 米(国産)	豆腐 しらす	人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・キャベツ	だし・醤油 酢・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	フルーツ（オレンジ） オレンジ
10	土	のっぺいうどん 野菜炒め 味噌かぼちゃ	無塩やわらかうどん・でん粉 油・砂糖 砂糖	豚肉 赤みそ	大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・ほうれん草 かぼちゃ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・料理酒 本みりん	ハイハイン	がんばれ小魚家族 がんばれ小魚家族
12	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	オリーブ油・砂糖 さつま芋 米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・きゅうり・トマト	だし・醤油 酢・醤油 だし	野菜ハイハイン	おこさませんべい おこさませんべい
13	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 じゃが芋の旨煮 野菜のお浸し 軟飯 味噌汁	じゃが芋・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ キャベツ・チンゲン菜・人参 大根・まいたけ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい	お麴のチーズスナック おつゆ麴・オリーブ油 粉チーズ・塩
14	水	白身魚の梅マヨ焼 マカロニソテー ビーンズチャップ 軟飯 コーンクリームスープ	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) マカロニ・油 米(国産)	ホキ 大豆	玉ねぎ・人参・ピーマン コーン	塩・ゆかり チキンコンソメ チキンコンソメ・トマトケチャップ コーンクリームスープの素	ハイハイン	ミルクボーロ ミルクボーロ
15	木	豚肉と野菜の甘辛炒め ひじきと高野豆腐の煮物 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)・押麦 さつま芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・黄ピーマン・白菜 ひじき・人参・さやいんげん なす・ほうれん草 オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイン	ヨーグルト ヨーグルト 砂糖
16	金	白身魚と野菜のうどん かぼちゃの甘煮 胡瓜のサラダ フルーツ（パイン）	無塩やわらかうどん 砂糖 油・砂糖	白糸たら	玉ねぎ・小松菜 かぼちゃ きゅうり・大根 パイン（缶詰）	だし・醤油 酢・醤油	ベビーせんべい	あおさ入り軟飯 米(国産) あおさのり
17	土	とり三色丼（軟飯） ブロッコリーともやしのあおさし和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん 緑豆もやし・ブロッコリー・あおさのり えのきたけ・ほうれん草	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	野菜ボーロ 野菜ボーロ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
19	月	焼きチキン南蛮 じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・砂糖 砂糖 米(国産) おつゆ麴	鶏肉	玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンアスパラガス	料理酒・塩・酢・醤油 醤油・本みりん・だし 醤油・酢・本みりん	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい	
20	火	白身魚と玉ねぎの煮物 細切昆布の煮物 胡瓜の納豆和え 軟飯 味噌汁	油・砂糖 米(国産)	白糸たら 納豆	玉ねぎ 細切昆布・人参・グリーンピース きゅうり・キャベツ	だし・醤油 だし・醤油・料理酒 醤油	ベビーせんべい	ツナコンロールパン	ドックパン・ツナフレーク・コーン 玉ねぎ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	
21	水	麻婆丼(軟飯) ビーフンソテー 中華スープ フルーツ(オレンジ)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 ビーフン・油	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・コーン・チンゲン菜 オレンジ	醤油・料理酒・中華だし・塩 中華だし 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	がんばれ小魚家族	がんばれ小魚家族	
22	木	白身魚とかぼちゃの煮物 もやしと小松菜のお浸し ブロッコリーのソテー 麦入り軟飯 味噌汁	油 米(国産)・押麦	からすがれい 赤みそ・白みそ	かぼちゃ 緑豆もやし・小松菜 ブロッコリー・人参 大根・わかめ・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし チキンコンソメ だし	野菜ハイハイン	にゅうめん	そうめん・油揚げ・白菜・人参・さやえんどう だし・醤油・本みりん・塩	
23	金	鶏肉のオーロラ焼 ひじきの煮物 軟飯 味噌汁 フルーツ(黄桃)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米(国産) じゃが芋	鶏肉 赤みそ・白みそ	ひじき・グリーンピース ほうれん草・えのきたけ 黄桃(缶詰)	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
24	土	豚肉と厚揚げの味噌うどん もやしのお浸し フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん	豚肉・生揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 緑豆もやし・チンゲン菜 りんご	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
26	月	マーマレードチキン マカロニソテー 大根とアスパラのサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・マーマレード マカロニ・油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 キャベツ・エリンギ・ほうれん草	塩・醤油・本みりん チキンコンソメ・トマトケチャップ 酢・醤油 チキンコンソメ	野菜ハイハイン	おこさませんべい	おこさませんべい	
27	火	豆腐の肉野菜あんかけ 小松菜の煮浸し 軟飯 中華スープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・でん粉 小松菜の煮浸し 米(国産)	豆腐・豚肉	白菜・人参・ピーマン・まいたけ 小松菜 コーン・玉ねぎ・さやいんげん バナナ	醤油・中華だし だし・醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
28	水	白身魚のバターソース かぼちゃの煮物 野菜のソテー 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・バター 砂糖 油 米(国産) 巻麴	ホキ 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参・玉ねぎ 大根・しめじ	塩 だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
29	木	キャロットチキンピラフ(軟飯) キャベツサラダ スープ ホワイトサワーかん	米(国産)・油・バター マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 カルピス	鶏肉	人参・玉ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン ほうれん草・えのきたけ 寒天	チキンコンソメ・塩 塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイン	フルーツ(バナナ)	バナナ	
30	金	五目うどん さつま芋の煮物 ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん さつま芋 砂糖・オリーブ油	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・大根・青ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・トマト・コーン オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油 酢・塩・醤油	ベビーせんべい	そばろ軟飯	米(国産)・鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・人参・塩	
31	土	中華丼(軟飯) しらすともやしの甘酢和え 中華スープ	米(国産)・油・でん粉 砂糖	豚肉 しらす 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやえんどう きゅうり・緑豆もやし カリフラワー・チンゲン菜	中華だし・醤油・塩 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	256Kcal	10.0g	5.5g	89mg



2025年5月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白糸たら 赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	きなこヨーグルト	ヨーグルト・きな粉 砂糖
2	金	鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の旨煮 5倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産) そうめん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク
7	水	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 花麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
8	木	白身魚となすの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	なす 人参・ブロッコリー 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク
9	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
10	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	がんばれ小魚家族	がんばれ小魚家族
12	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
13	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク
14	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ かぼちゃ 人参・ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
15	木	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
16	金	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	白糸たら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	あおさ入り5倍がゆ	米(国産) あおさのり

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
17	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー 大根 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
19	月	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) おつゆ麴	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
20	火	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	パンがゆ	ドックパン スキムミルク	
21	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	豆腐 チンゲン菜	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
22	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油	
23	金	鶏ささみとキャベツの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	
24	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ（煮りんご）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ	
26	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・あおさのり 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
27	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐 小松菜 ブロッコリー・玉ねぎ	白菜・人参 小松菜 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩	
28	水	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ	
29	木	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	フルーツ（バナナ）	バナナ	
30	金	豆腐と大根のうどん ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し さつま芋の煮物	無塩やわらかうどん さつま芋	豆腐	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし だし・醤油	ベビーせんべい	鶏入り5倍がゆ	米(国産) 鶏ひき肉	
31	土	白身魚と人参の煮物 白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年5月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白系たら 赤みそ	かぼちゃ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	きなこヨーグルト	ヨーグルト・きな粉 砂糖
2	金	鶏ミンチと野菜の煮物 さつま芋の旨煮 7倍がゆ スープ	さつま芋 米(国産) そうめん	鶏ひき肉	人参・玉ねぎ 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	パンがゆ	食パン スキムミルク
7	水	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 花麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ
8	木	白身魚となすの煮物 人参とブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) そうめん	からすがれい 赤みそ	なす 人参・ブロッコリー 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク
9	金	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツとパプリカの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・赤ピーマン 玉ねぎ・チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ
10	土	鶏ささみと野菜のうどん ほうれん草と玉ねぎの煮浸し かぼちゃの煮物	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	大根・人参・青ねぎ ほうれん草・玉ねぎ かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	おこさませんべい	おこさませんべい
12	月	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	小松菜・玉ねぎ ブロッコリー・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ
13	火	鶏ミンチと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ チンゲン菜・人参 大根・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	麴のミルク煮	おつゆ麴 スキムミルク
14	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	玉ねぎ かぼちゃ 人参・ピーマン	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	ハイハイ
15	木	鶏ささみと野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) さつま芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
16	金	白身魚と野菜のうどん キャベツと人参の煮浸し フルーツ(オレンジ)	無塩やわらかうどん	白系たら	玉ねぎ・小松菜 キャベツ・人参 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	あおさ入り7倍がゆ	米(国産) あおさのり
17	土	豆腐と野菜の煮物 大根の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	豆腐 赤みそ	人参・ブロッコリー 大根 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
19	月	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい		
20	火	白身魚と玉ねぎの煮物 人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ 人参 かぼちゃ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	ドックパン スキムミルク		
21	水	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産) そうめん	豆腐	玉ねぎ・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイン	ハイハイン		
22	木	白身魚とかぼちゃの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・人参 大根・小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜のにゅうめん	そうめん・白菜・人参 玉ねぎ・だし・醤油		
23	金	鶏ささみとキャベツの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖		
24	土	鶏ミンチと野菜のうどん チンゲン菜と玉ねぎの煮物 フルーツ（煮りんご）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
26	月	鶏ささみと玉ねぎの磯煮 大根と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・あおさのり 大根・人参 キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい		
27	火	豆腐と野菜の煮物 小松菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	白菜・人参 小松菜 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩		
28	水	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	からすがれい 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ		
29	木	鶏ミンチと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・赤ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ（バナナ）	バナナ		
30	金	豆腐と大根のうどん ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し さつま芋の煮物	無塩やわらかうどん さつま芋	豆腐	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	だし・醤油 だし だし・醤油	鶏入り7倍がゆ	米(国産) 鶏ひき肉		
31	土	白身魚と人参の煮物 白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	人参・玉ねぎ 白菜 チンゲン菜・カリフラワー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	91Kcal	5.9g	0.9g	67mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年5月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日 曜 付 日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
1 木	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ ほうれん草	
2 金	さつまいのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		小松菜	
7 水	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 玉ねぎ	
8 木	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	ブロッコリー	
9 金	豆腐のペースト チンゲン菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	チンゲン菜	
10 土	大根のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 かぼちゃ	
12 月	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー	
13 火	キャベツのペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		キャベツ 人参	
14 水	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	かぼちゃ	
15 木	さつまいのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)		ほうれん草	
16 金	玉ねぎのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		玉ねぎ 小松菜	
17 土	大根のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 ブロッコリー	

日 曜 付 日	献立名	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
19 月	青梗菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		チンゲン菜 人参	
20 火	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
21 水	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
22 木	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	ブロッコリー	
23 金	ほうれん草のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 キャベツ	
24 土	人参のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 玉ねぎ	
26 月	大根のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		大根 ほうれん草	
27 火	豆腐のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	小松菜	
28 水	白身魚のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)	からすがれい	かぼちゃ	
29 木	ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		ほうれん草	
30 金	豆腐のペースト さつまいのペースト 10倍がゆ	さつまい 米(国産)	豆腐		
31 土	人参のペースト 白菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		人参 白菜	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	39Kcal	1.8g	0.4g	19mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。