

令和7年 5月献立表

甲 府 市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日	主食・副食 エネルギーたんぱく質脂質塩分	離乳食 (中期以降)	主な食材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主な食材		
			赤色	緑色	黄色		赤色	緑色	黄色
			血や肉を作る食品	体の調子を整える食品	かや体温となる食品				
木	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	ぶたにくのしょうがやき	鶏肉のコトコト煮	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン	砂糖 油	むしばん	牛乳		ホットケーキ ミックス 砂糖
	つなあえ ふのみそしる	玉ねぎと人参のみそ汁	ツナ	人参 きゅうり (冷) フロッコリー	砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
金	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくじゃが	豆腐野菜	鶏肉	玉ねぎ 人参 (冷) いんげん	白濁 砂糖 油 じゃが芋	ふる一つよーぐると	ヨーグルト	パン 黄桃	
	きゃべつのごまずあえ とうふのみそしる	じゃが芋のみそ汁		キャベツ 人参 もやし	ごま 砂糖	むぎちや			
月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	とりにくのてりやき	そぼろ煮	鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ	砂糖	くりーむちーずかなっぺ	クリームチーズ	パン	クラッカー
	こまつなのなっとうあえ はくさいのみそしる	白菜のみそ汁	おかか 納豆	小松菜 人参		むぎちや			
火	ちゃんぽんめん	おかゆ	豚肉 なると	白米 人参 長ねぎ (冷) 中華鹽 油		☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	とりにくのからあげ	鶏肉の煮物	鶏肉		油 片栗粉	きなこばたーさんど	きな粉		食パン パター 砂糖
	ちよれぎさらだ	グリーンスープ		キャベツ きゅうり 人参	ごま ごま油	ぎゅうにゅう	牛乳		
水	ゆかりごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	むししゃぶ	そぼろ野菜	豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし	砂糖	にらせんべい	味噌	ニラ	小麦粉 ごま ごま油
	まかろにさらだ わかめのみそしる	キャベツのみそ汁	ハム	人参 きゅうり	マカロニ マヨドレ	むぎちや			
木	こっぺぱん	パンがゆ			コッペパン	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	しろみざかなのかれーふらい	白身魚のふわふわ煮	メルルーサ		小麦粉 パン粉 油 砂糖	ばななんけーき	牛乳	バナナ	ホットケーキ ミックス
	さっぱりさらだ かきたますーぷ	ほうれん草スープ		(冷) フロッコリー 人参 キャベツ	オリーブ油 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
金	すくすくごはん	おかゆ	竹筒 油揚げ	人参 水菜等	米 ごま 油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	かぶとばーぐ	野菜のうま煮	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参	油 パン粉	わかくさぜりー			
	はるさらだ てまりふのすまししる	玉ねぎのすまし汁		キャベツ (冷) コーン アスパラガス	砂糖	せんべい			
土	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ほいこーろー	野菜のうま煮	豚肉 味噌	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	ごま油 砂糖	わかくさぜりー			
	もやしのなむる わんたんすーぷ	オニオンスープ		もやし ほうれん草 人参	砂糖 ごま油	せんべい			
月	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	やくしなむる	鶏肉のとろみ煮	鶏肉 味噌	人参 玉ねぎ キャベツ (冷) コーン	砂糖	ふのここあかりんとう	麺		バター 砂糖
	こんそめすーぷ	コンソメスープ		しめじ 人参 玉ねぎ		ぎゅうにゅう	牛乳		
火	ごはん	おかゆ			米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	さけのぼんずむし	白身魚の野菜煮	鮭	玉ねぎ エリンギ	砂糖	ぶりん			
	こまつなとちくわのにびたし わかたけしる	小松菜のすまし汁	竹筒 おかか	小松菜 人参 もやし	砂糖	せんべい			
水	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	おやこに	鶏そぼろ	(冷) 液卵 鶏肉 なると	玉ねぎ 人参 (冷) いんげん	砂糖 油	もちもちどーなつ	牛乳		ホットケーキ ミックス 砂糖 油 白玉粉
	きゅうりのしおこんぶあえ あぶらあげのみそしる	大根のみそ汁	塩麹市	大根 人参 きゅうり		ぎゅうにゅう	牛乳		
木	しょくぱん	パンがゆ			食パン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
	ひれかつ	鶏肉のやわらか煮	豚肉		小麦粉 パン粉 油 砂糖	ひとくちぜりー			
	ふれんちさらだ ういんなーすーぷ	キャベツスープ		キャベツ 人参 (冷) 枝豆	オリーブ油 砂糖	とんがりこーん			
金	ごはん	おかゆ			米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト		
	きーまかれー	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ 人参 (冷) 枝豆	じゃが芋 油	おうとうれとると			黄桃
	ひじきいりはるさめさらだ やくると	キャロットスープ	ひじき ハム	人参 きゅうり	醤油 砂糖	ぶりつつ			
土	ごはん	おかゆ			米 麦	☆ぜりー・むぎちや			
	とりにくのあまからに	野菜煮込み	鶏肉	人参 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	せんべい			
	ぶろっこりーのあえもの じゃがいものみそしる	玉ねぎのみそ汁		(冷) フロッコリー (冷) コーン 人参	砂糖	りんごかじゅう			

