

5月の献立表



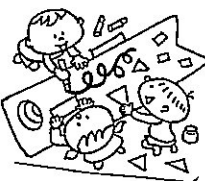
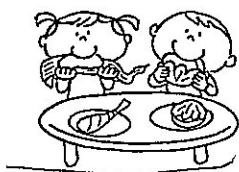
2025年05月

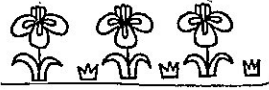
みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01 木	かぶの 煮物	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) ポークビーンズ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マ ヨドレ(乳・卵なし)、 米、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬 缶、ほたて貝柱水煮 缶、煮干し	デコボン、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ、セロ リー、パセリ、ホールトマト缶 詰、パセリ、わかめ(乾)	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
02 金 子どもの 日の メニュー	粉ふき芋	雑穀ご飯 すまし汁(豆腐・えのき) こいのぼりの春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、もち米、米、春巻きの皮、マカ ロニ、油、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂 糖、卵黄、ひえ粒、きび(精白粒)、あ わもち、ごま(乾)、ごま油	チーズ、絹ごし豆腐、 ハム(乳含む)、鶏肉、 あずき(乾)	メロン、キャベツ、きゅうり、ブ ロッコリー、にんじん、えのき たけ、たけのこ(ゆで)、グリーン ピース(ゆで)、干しいたけ	お茶 中華ちまき ゆでブロッコリー
07 水	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、スパゲッティ、 米、油、きび砂糖	牛乳、かじき、ちくわ (乳・卵なし)、みそ、ウ インナー(乳・大豆含 む)、凍り豆腐	いちご、もやし、にんじん、た まねぎ、板こんにゃく、ピーマ ン、トマトピューレ、こんぶ、さ やえんどう、干しいたけ	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ
08 木	ごぼう スティック	ご飯 スープ(じゃが芋・しめじ) 鶏ささみのクリームがけ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、小麦粉、米、油、マ ヨドレ(乳・卵なし)、ご ま油、きび砂糖	鶏ささみ、牛乳、焼き豚 (乳・卵なし)、しらす干 し、バター	メロン、はくさい、もやし、しめ じ、たまねぎ、グリーンアスパ ラガス、にんじん、クリーム コーン缶、にんじん、ピーマ ン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ (マヨドレ)
09 金	ゆで かぼちゃ	パン トマトスープ ポテトグラタン 春キャベツのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、じゃがい も、きび砂糖、小麦 粉、油、パン粉、オリ ーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、チーズ、バター、粉 チーズ	メロン、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、トマト、きゅ うり、レタス、ホールトマト 缶詰、干しぶどう、パセリ	お茶 いなり寿司 人参スティック
10 土	ゆで さつま芋	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、ご ま、油	油揚げ、なると(乳・卵 なし)、鶏ひき肉、かつ お節	メロン、なめこ、かぼ ちゃ、だいこん、ねぎ、 わかめ(乾)、しょうが、 焼きのり	お茶 おかかおにぎり 大根スティック
12 月	こんぶ	ご飯 スープ(玉ねぎ・人参) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片 栗粉、油、米、きび砂 糖、ごま、油、ごま油	鶏ささ身、バター、しら す干し、赤みそ	メロン、こまつな、たま ねぎ、にんじん、かぶ、 切り干しだいこん、にん にく、焼きのり	お茶 ポテもち かぶのゆかり和え
13 火	ゆで そら豆	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつ ば) あじの香り焼 き 肉じゃが (ひき肉) フ	胚芽米、じゃがいも、胚 芽米、片栗粉、米、油、 きび砂糖	あじ、牛乳、豚ひき肉、 ベーコン(乳含む)、生 クリーム、煮干し、粉 チーズ、バター	りんご、たまねぎ、しらたき、 にんじん、エリンギ、しめじ、 えのきたけ、みつば、いんげ ん、にんにく	お茶 きのこのリゾット風 煮干し
14 水	大根 スティック	カレーライス 福神漬け シルバーサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、はるさめ、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂糖 、油、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳	デコボン、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、ごぼ う、福神漬、コーン缶、いちご ジャム、しめじ、グリーンアス パラガス、にんにく、しょうが	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん ごぼうスティック
15 木 野外 保育	ゆで アスパラ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の南部焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ご ま油、ごま、胚芽米、黒 ごま、油、じゃがいも	とろけるチーズ、ハム (乳含む)、みそ、ペに さけ	りんご、ごぼう、きゅうり、れん ごん、にんじん、たまねぎ、い んげん、ピーマン、ひじき、塩 こんぶ、たまねぎ	お茶 ごはんピザ 胡瓜の塩昆布あえ
16 金	人参 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) 豚肉のスタミナ焼き トマトサラダ フルーツ	胚芽米、米、ごま、油、 ごま油	豚肉、ツナ油漬缶、み そ	デコボン、トマト、レタス、たま ねぎ、そらめめ、もやし、きゅ うり、にんじん、しめじ、にら、ね ぎ、にんにく、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 塩ゆでそら豆
17 土	大根 スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	胚芽米、焼きそばめん (乳・卵なし)、油、きび 砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサ イ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、こんぶ、わかめ (乾)、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー508kcal・たんぱく質20.6g・脂質14.7g)

15日(木)野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。乳児クラスは給食があります。





献立表

2025年05月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
19月	煮干し	ご飯 スープ(じゃが芋・しめじ) 鶏ささみのクリームがけ はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがいも、小麦粉、米、油、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油、きび砂糖	鶏ささみ、牛乳、焼き豚(乳・卵なし)、しらす干し、バター	メロン、はくさい、もやし、しめじ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、クリームコーン缶、にんじん、ピーマン	お茶 焼き豚チャーハン ゆでアスパラ(マヨドレ)
20火	かぶの煮物	ご飯 スープ(わかめ・ねぎ) ポークビーンズ 大根とホタテのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、米、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ほたて貝柱水煮缶、煮干し	デコポン、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、セロリ、パセリ、ホールトマト缶詰、パセリ、わかめ(乾)	牛乳 ツナとポテトのソテー 煮干し
21水	ゆでアスパラ	ご飯 みそ汁(もやし・人参) かじきの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、スパゲッティ、米、油、きび砂糖	牛乳、かじき、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、ウインナー(乳・大豆含む)、凍り豆腐	いちご、もやし、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ピーマン、トマトピューレ、こんぶ、さやえんどう、干しいたけ	牛乳 スパゲッティナポリタン こんぶ
22木	ごぼうスティック	パン トマトスープ ポテトグラタン 春キャベツのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、小麦粉、油、パン粉、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、チーズ、バター、粉チーズ	メロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、レタス、ホールトマト缶詰、干しぶどう、パセリ	お茶 いなり寿司 人参スティック
23金 誕生会	ゆでかぼちゃ	麦ご飯 みそ汁(麩・にら) ミックスフライ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、パン粉、小麦粉、押麦、きび砂糖、油、米、焼ふ、食パン(乳・卵なし)、マヨドレ(乳・卵なし)	牛乳、豚肉(ヒレ)、クリームチーズ、大正えび、卵、しらす干し	オレンジ、メロン、キャベツ、パイン缶、きゅうり、にら、〇あさつき	(幼児)牛乳・オレンジ スフレチーズケーキ (乳児)牛乳・オレンジ じゃこトースト
24土	ゆでさつま芋	冷やしわかめうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、ごま油	油揚げ、なると(乳・卵なし)、鶏ひき肉、かつお節	メロン、なめこ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、焼きのり	お茶 おかかおにぎり 大根スティック
26月	こんぶ	ご飯 スープ(玉ねぎ・人参) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、片栗粉、油、米、きび砂糖、ごま油、ごま油	鶏ささ身、バター、しらす干し、赤みそ	メロン、こまつな、たまねぎ、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、にんにく、焼きのり	お茶 ポテもち かぶのゆかり和え
27火	ゆでそら豆	ご飯 すまし汁(はんぺん・みつば) あじの香り焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、胚芽米、片栗粉、米、油、きび砂糖	あじ、牛乳、豚ひき肉、ベーコン(乳含む)、生クリーム、煮干し、粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ、しらたき、にんじん、エリンギ、しめじ、えのきたけ、みつば、いんげん、にんにく	お茶 きのこのリゾット風 煮干し
28水	大根スティック	カレーライス 福神漬 シルバーサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、はるさめ、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、油、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚肉、豆乳	デコポン、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、福神漬、コーン缶、いちごジャム、しめじ、グリーンアスパラガス、にんにく、しょうが	牛乳 いちごマーブル蒸しぱん ごぼうスティック
29木	ゆでアスパラ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鮭の南部焼き 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま油、ごま、胚芽米、黒ごま、油、じゃがいも	とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、べにさけ	りんご、ごぼう、きゅうり、れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ピーマン、ひじき、塩こんぶ、たまねぎ	お茶 ごはんピザ 胡瓜の塩昆布あえ
30金 レストラン ごっこ	人参スティック	ご飯 キャベツのスープ ハンバーグ、ポテトサラダ フルーツ 幼児のみ人参ジュース	胚芽米、じゃがいも、パン粉、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	豚ひき肉、調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、そらまめ、きゅうり、あおのり、オレンジ・ネーブル	お茶 おにぎり(青のり) 塩ゆでそら豆
31土	大根スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	胚芽米、焼きそばめん(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、こんぶ、わかめ(乾)、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ

5月のフルーツは、宇和ゴールド・きよみオレンジ・ジュシーフルーツ・メロン・いちご等になります。

