

5月献立予定表

2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの						きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん 鶏の照焼き スパゲティーサラダ みそ汁	牛乳 抹茶蒸しパン	米、■ホットケーキ粉、スパゲティー、★卵不使用マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、生わかめ	キウイフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	牛乳	17	土	親子丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
2	金	ごはん 鯖のごまみそ焼き 磯香浸し 若竹汁	ジュース 麩のラスク	米、無塩バター、★焼酎、バター、砂糖、ごま油、ごま	さわら、みそ、生わかめ、焼きのり	飲む野菜と果実(ピーチ)、バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ	牛乳	19	月	食パン ■チキンのトマト煮 ごまドレサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	食パン、米、★卵不使用マヨネーズ、バター、すりごま、砂糖、油	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、セロリー、コーン缶	牛乳	
3	土	憲法記念日							20	火	ごはん バナナ チンジャガロース パンサンスー ■ニラたまスープ	牛乳 にんじんケーキ	米、じゃがいも、■ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、小麦粉、はるさめ、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎錦糸卵、★ハム、豚ひき肉	バナナ、にんじん、ピーマン、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	牛乳
4	日	みどりの日							21	水	グリーンピースごはん キウイフルーツ ■豆腐とツナのソース焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 フルーツポンチ	米、じゃがいも、砂糖、油、★パン粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ	たまねぎ、バナナ、キウイフルーツ、もやし、しらたき、みかん缶、にんじん、グリーンピース、パイナップル、葉ねぎ、グリ	牛乳
5	月	こどもの日							22	木	ごはん あじのマリネ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、バター、油、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、みそ、■きな粉、■油揚げ、生わかめ	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
6	火	振替休日							23	金	ごはん ■照り焼きハンバーグ ドレッシングサラダ みそ汁	牛乳 ■じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、★パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、あおのり	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、コーン缶、ねぎ	牛乳
7	水	ごはん ■麻婆豆腐 ひじきのナムル たまごスープ	麦茶 しらすおにぎり	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、しらす干し、ひじき	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳	24	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、いんげん、コーン缶	牛乳	
8	木	ごはん レバーハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、■ホットケーキ粉、★パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐、豚レバー、みそ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、しらたき、しょうが	牛乳	26	月	ごはん 甘夏みかん缶 春の親子焼き ブロッコリーおかかあえ みそ汁	麦茶 きんぴらおにぎり	米、じゃがいも、砂糖	◎卵、■絹ごし豆腐、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、かつお節	なつみかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、葉ねぎ、さやえんどう	牛乳	
9	金	■そらまめのかき揚げ丼 酢の物 すまし汁 甘夏みかん缶	牛乳 サイダーかん	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、■絹ごし豆腐、しらす干し、生わかめ	なつみかん缶、かぶ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、そらまめ、かぶ・葉、コーン缶	カルシウム	27	火	ごはん ■ホイコーロー 春雨サラダ すまし汁	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、■ロールパン、ブルーベリージャム、はるさめ、砂糖、油、ごま油、★焼酎、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、生わかめ、豚ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、コーン缶	牛乳	
10	土	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	28	水	ごはん バナナ さばのカレー焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 ■あおのりポテト	米、油、砂糖、ごま	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、■挽きわり納豆、みそ、生わかめ、かつお節、あおのり	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん	牛乳	
12	月	☆ぶどう組お楽しみ献立☆ ■みそラーメン ■フライドポテト ミニゼリー	牛乳 お子さまビール	★ゆで中華めん、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、★なると	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	29	木	ごはん オレンジ 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 クリスタルゼリー	米、★卵不使用マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、■油揚げ、生わかめ	オレンジ、キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン缶、りんご、にんにく	牛乳	
13	火	ごはん キウイフルーツ スペイン風オムレツ アスパラサラダ ■コンスープ	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、油、無塩バター、小麦粉、バター	牛乳、◎卵、★ハム、生クリーム	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん	牛乳	30	金	☆みかん組職員イチオシ☆ わかめごはん いちご ■嶋野メンチ マカロニサラダ	牛乳 ピザトースト	米、食パン、★パン粉、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ、◎卵、みそ、★ウインナー、■油揚げ、炊き込みわか	いちご、たまねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、葉ねぎ	カルシウム	
14	水	ごはん カレーのお茶揚げ ごま酢和え 春の豚汁	牛乳 ◎■あんぱん	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、すりごま	牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、■ツナ油漬、みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ごぼう	牛乳	31	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉	牛乳、◎卵、★なると、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳	
15	木	ごはん 鶏ごぼうつくね 三色おひたし みそ汁	麦茶 ■ハムピラフ	米、片栗粉、バター、砂糖	鶏ひき肉、★ハム、みそ、■油揚げ、生わかめ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう	牛乳	献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 今月はぶどう組の希望を入れました❖								
16	金	お弁当の日		ジュース ■せんべい	ミニトマトやぶどうなどの球体は4等分にしましょう 爪楊枝やピックは危ないのでやめましょう お子さんが食べやすい大きさ・かたさでお願いします			カルシウム	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)							
								エネルギー		502 kcal		鉄		2 mg		
								たんぱく質		18.9 g		カルシウム		193 mg		
								脂質		15.6 g		ビタミンC		35 mg		
								塩分		2.0 g		食物繊維		4.1 g		

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。