

令和7年度 5月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未滿児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 木	チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	米 ジャガイモ サラダ油	362	チーズ お菓子	ミルク 果物
2 金	しょうゆラーメン もやしと人参の中華和え	豚肉 なた	ねぎ もやし 人参	中華めん サラダ油	372 (544)	牛乳 お菓子	ミルク ★ジャムサンド
3 土	憲法記念日						
4 日	みどりの日						
5 月	子どもの日						
6 火	振替休日						
7 水	豚丼 小松菜と人参のごま和え トマト	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 小松菜 人参 トマト	米 糸こん ジャガイモ サラダ油	323 (495)	ミルク お菓子	ミルク ★フライドポテト
8 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	350 (522)	チーズ お菓子	ミルク 果物
9 金	オムレツ 粉ふき芋 きゅうりのツナ和え ぶりかけ チーズ みそ汁(豆腐 えのき わかめ)	鶏ひき肉 卵 チーズ ツナ 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり えのき	米 ジャガイモ サラダ油	337 (509)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
10 土	肉入りうどん 果物	豚肉 なた	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	368	お菓子	お菓子
11 日							
12 月	二色丼 キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁(大根 えのき わかめ)	鶏ひき肉 卵 昆布 わかめ 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 大根 えのき	米 サラダ油	369 (541)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
13 火	お弁当の日(肉入りめん 果物)	豚肉 なた	ごぼう 人参 ねぎ みかん	うどん サラダ油	307	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
14 水	イカフライ エッグポテトサラダ 温野菜 ぶりかけ みそ汁(人参 もやし ねぎ わかめ)	いか ハム 卵 わかめ 脱脂粉乳	きゅうり ブロッコリー 人参 もやし ねぎ	米 ジャガイモ サラダ油	366 (538)	ミルク お菓子	カルビス ★ジャムサンド
15 木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	350 (522)	チーズ お菓子	ミルク 果物
16 金	お誕生会(ひじきご飯 鶏竜田揚げ 千切りレタス トマト 果物)	鶏肉 ひじき 牛乳 チーズ 卵	レタス トマト バイナップル みかん	米	385	牛乳 お菓子	牛乳 ★チーズケーキ
17 土	ミートスパゲッティ 果物	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	439	お菓子	お菓子
18 日							
19 月	親子丼 もやしと小松菜のおか和え トマト	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 小松菜 もやし トマト パナナ	米 糸こん サラダ油	373 (545)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
20 火	さんま生姜煮 ひじき炒め 卵焼き みそ汁(豚肉 しいたけ ねぎ わかめ)	さんま ひじき ちくわ 油揚げ 卵 豚肉 わかめ 牛乳	生姜 人参 しいたけ ねぎ	米 サラダ油	336 (508)	牛乳 お菓子	牛乳 ★いもち
21 水	マーボー豆腐 ソーセージソテー 春雨サラダ チーズ みそ汁(大根 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ チーズ わかめ 脱脂粉乳	グリーンピース もやし 小松菜 人参 大根	米 春雨 サラダ油	300 (472)	ミルク お菓子	ヨーグルト お菓子
22 木	クリームシチュー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり パナナ	米 ジャガイモ サラダ油	388 (560)	チーズ お菓子	ミルク 果物
23 金	さばみそ煮 アスパラとウィンナーソテー 卵焼き みそ汁(じゃが芋 わかめ)	さば ウィンナー 卵 わかめ 牛乳	アスパラ	米 ジャガイモ サラダ油	345 (517)	牛乳 お菓子	牛乳 ★サターアンダギ
24 土	ツナピラフ わかめとあさりのスープ 果物	ツナ あさり わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ パナナ	米 サラダ油	344	お菓子	お菓子
25 日							
26 月	五目丼 キャベツと人参のゴママヨ和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ キャベツ パナナ	米 サラダ油	382 (554)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
27 火	ホタテ甘辛煮 ひじき炒め ポイルウィンナー もみじ納豆 みそ汁(じゃが芋 わかめ)	ホタテ ひじき ちくわ 油揚げ ウィンナー 納豆 わかめ 牛乳	人参	米 ジャガイモ サラダ油 食パン	326 (498)	牛乳 お菓子	牛乳 ★卵サンド
28 水	ミニハンバーグ マカロニエッグサラダ 千切りレタス チーズ みそ汁(豆腐 えのき ねぎ)	鶏豚ひき肉 卵 ツナ チーズ 豆腐 わかめ 牛乳 ヨーグルト	きゅうり レタス えのき ねぎ	米 マカロニ サラダ油	307 (479)	牛乳 お菓子	飲むヨーグルト お菓子
29 木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	350 (522)	チーズ お菓子	ミルク 果物
30 金	マーボー豆腐 卵焼き もやしとほうれん草のお浸し みそ汁(じゃが芋 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 わかめ 牛乳	グリーンピース もやし ほうれん草	米 ジャガイモ サラダ油	309 (481)	牛乳 お菓子	牛乳 ★パウンドケーキ
31 土	スタミナ丼 わかめスープ 果物	豚肉 豆腐 わかめ	もやし 人参 ねぎ パナナ	米 サラダ油	392	お菓子	お菓子

今月の食事指導

一人一人に合った食事量に調整し、  
完食することが出来る満足感を持てるようにする。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

