

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。

