



# 令和7年度5月献立表

| 日                                                                                                                                                                           | 曜 | 昼食                                      | 原材料                                                                                                  | おやつ                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                           | 木 | ご飯<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>マカロニスープ        | 米<br>ハンバーグ・ケチャップ<br>荒くだしポテト・ミックスベジタブル・マヨネーズ・塩<br>マカロニ・しろな・コンソメスープ                                    | 牛乳<br>大学芋                               |
| 2                                                                                                                                                                           | 金 | ★こどもの日メニュー★<br>ハヤシライス<br>フルーツサラダ        | 米・牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・ハヤシフレーク<br>レタス・ウインナー・オレンジ・バナナ                                                     | カルピス<br>フルーツポンチ                         |
| <div> <div> <b>3日（土）</b><br/> <b>4日（日）</b><br/> <b>5日（月）</b><br/> <b>6日（火）</b> </div> <div> <b>憲法記念日</b><br/> <b>みどりの日</b><br/> <b>子どもの日</b><br/> <b>振替休日</b> </div> </div> |   |                                         |                                                                                                      |                                         |
| 7                                                                                                                                                                           | 水 | ご飯<br>アジフライ<br>ほうれん草ののり和え<br>じゃがいもの味噌汁  | 米<br>アジフライ・中濃ソース・油・キャベツ・玉ねぎドレ<br>ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり<br>じゃがいも・ねぎ・味噌汁                            | 牛乳<br>きらきらコーンのおほしさま                     |
| 8                                                                                                                                                                           | 木 | 親子丼<br>じゃこビーマン<br>里芋のみそ汁<br>バナナ         | 米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵<br>ビーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油<br>里芋・チンゲン菜・味噌汁<br>バナナ                         | 牛乳<br>じゃがいもフライ<br>＜じゃがいも・油・塩＞           |
| 9                                                                                                                                                                           | 金 | おじゃこご飯<br>すき焼き風煮<br>ごまマヨ和え<br>かぼちゃのすまし汁 | 米・いりこ<br>牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん<br>チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・すりごま<br>かぼちゃ・ワカメ・すまし汁           | 牛乳<br>りんごヨーグルト（3～5歳）<br>マンゴーゼリー（1・2歳）   |
| 10                                                                                                                                                                          | 土 | 二色丼<br>えのきの味噌汁                          | 米・鶏ミンチ・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・ほうれん草<br>うまい菜・えのき・味噌汁                                                          | たべっこベイビー                                |
| 12                                                                                                                                                                          | 月 | ご飯<br>チキンカツ<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐の味噌汁     | 米<br>チキンカツ・油・中濃ソース・サニーレタス・玉ねぎドレ<br>ほうれん草・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま<br>豆腐・小松菜・味噌汁                              | 牛乳<br>タマゴサンド（3～5歳）<br>いちごゼリー（1・2歳）      |
| 13                                                                                                                                                                          | 火 | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>冬瓜の味噌汁   | 米<br>卵・じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース・ハム（卵）・コンソメ・塩・砂糖・油<br>パンプキンサラダ・ブロッコリー<br>冬瓜・ねぎ・味噌汁                          | 牛乳<br>さつまいももち<br>＜さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉＞ |
| 14                                                                                                                                                                          | 水 | ご飯<br>銀鱈の西京焼き<br>がんもの煮物<br>里芋のすまし汁      | 米<br>銀鱈・味噌・砂糖・みりん<br>がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖<br>里芋・キャベツ・すまし汁                                        | 牛乳<br>クッキー（3～5歳）<br>ソフトサラダ（1・2歳）        |
| 15                                                                                                                                                                          | 木 | 中華丼<br>焼売<br>春雨スープ                      | 米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・きぬさや<br>焼売<br>はるさめ・大根の葉・とりがらスープ                                                      | 牛乳<br>チョコパン（3～5歳）<br>クラッカーサンド（1・2歳）     |
| 16                                                                                                                                                                          | 金 | おじゃこご飯<br>回鍋肉<br>棒棒鶏サラダ<br>じゃがいものすまし汁   | 米・いりこ<br>豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ビーマン・人参・鶏ガラ・味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油<br>チキンフレーク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖<br>じゃがいも・ほうれん草・すまし汁 | 牛乳<br>ミニポテト<br>＜じゃがいも・油・塩＞              |



# なかよしこども園

| 日  | 曜 | 昼食                                         | 原材料                                                                                  | おやつ                                        |
|----|---|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 17 | 土 | チャーハン<br>小松菜の味噌汁                           | 米・鶏ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・油・鶏ガラ・醤油・塩コショウ<br>小松菜・人参・味噌汁                                         | かっぱえびせん                                    |
| 19 | 月 | ご飯<br>ささみチーズフライ<br>人参しりしり<br>かぼちゃの味噌汁      | 米<br>ささみチーズフライ・油・中濃ソース・キャベツ・玉ねぎドレ<br>人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油<br>かぼちゃ・キャベツ・味噌汁            | 牛乳<br>カルシウムせんべい<br>オレンジ                    |
| 20 | 火 | ご飯<br>さわらの蒲焼き<br>切干大根の煮物<br>豆腐のすまし汁        | 米<br>さわら・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・生姜<br>切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん<br>豆腐・小松菜・すまし汁                | 牛乳<br>フライドポテト                              |
| 21 | 水 | ご飯<br>チキンピカタ<br>ナポリタン<br>マカロニスープ           | 米<br>鶏肉・塩コショウ・小麦粉・卵<br>スパゲティナポリタン<br>マカロニ・ほうれん草・コンソメスープ                              | 牛乳<br>かぼちゃもち<br>＜かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉＞      |
| 22 | 木 | おじゃこご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>パンプキンサラダ<br>キャベツの味噌汁  | 米・いりこ<br>合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ・卵・塩コショウ・醤油・みりん・砂糖<br>パンプキンサラダ・ブロッコリー<br>キャベツ・しめじ・味噌汁    | 牛乳<br>マシュマロサンド<br>＜クラッカー・マシュマロ＞            |
| 23 | 金 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>大根のすまし汁<br>バナナヨーグルト          | 米<br>豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース・生姜・鶏ガラ・醤油・味噌・砂糖・片栗粉<br>大根・ワカメ・すまし汁<br>バナナ・ヨーグルト          | 牛乳<br>フルーツポンチ                              |
| 24 | 土 | ボークカレー<br>小松菜のボン酢和え                        | 米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ<br>小松菜・ツナ・人参・ボン酢・砂糖                                          | ソフトサラダ                                     |
| 26 | 月 | おじゃこご飯<br>唐揚げ<br>春雨サラダ<br>かぼちゃの味噌汁         | 米・いりこ<br>唐揚げ・油・サニーレタス・玉ねぎドレ<br>春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油<br>かぼちゃ・ワカメ・味噌汁               | 牛乳<br>クリームパン（3～5歳）<br>オレンジ（1・2歳）           |
| 27 | 火 | びびんバ丼<br>切干大根の煮物<br>玉ねぎのすまし汁               | 米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油<br>切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん<br>玉ねぎ・ワカメ・すまし汁    | 牛乳<br>きなこ揚げパン（3～5歳）<br>野菜と果物のゼリー（1・2歳）     |
| 28 | 水 | ご飯<br>ぶりの竜田揚げ<br>ブロッコリーの和風マリネ<br>大根と人参の味噌汁 | 米<br>ぶり・みりん・醤油・生姜・片栗粉・油・サニーレタス・玉ねぎドレ<br>ブロッコリー・イタリアン野菜・すりごま・マヨネーズ・醤油<br>大根・人参・ねぎ・味噌汁 | 牛乳<br>ウエハース（3～5歳）<br>クラッカーサンド（1・2歳）        |
| 29 | 木 | ご飯<br>コーンコロッケ<br>かぼちゃのそぼろあん<br>豆腐のすまし汁     | 米<br>コーンコロッケ・油・キャベツ・玉ねぎドレ<br>かぼちゃ・いんげん・まめミンチ・だし・醤油・砂糖・みりん・片栗粉<br>豆腐・大根の葉・すまし汁        | 牛乳<br>バナナヨーグルト（3～5歳）<br>ピーチゼリー（1・2歳）       |
| 30 | 金 | ご飯<br>鶏肉のタルタル焼き<br>ひじきの煮物<br>キャベツの味噌汁      | 米<br>鶏肉・醤油・みりん・砂糖・タルタルソース・油<br>ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん<br>キャベツ・揚げ・味噌汁                 | 牛乳<br>ポテトグラタン（3～5歳）<br>きらきらコーンのおほしさま（1・2歳） |
| 31 | 土 | とり丼<br>大根の味噌汁                              | 米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・片栗粉・のり<br>大根・ワカメ・味噌汁                                           | 星たべよ                                       |

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

1歳児：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ

2歳児：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー  
たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは赤字は手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

