



5月の献立表

2025年05月

関戸みどりの保育園(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	ゆで ブロッコリー	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜炒め フルーツ	胚芽米、さといも、なたね油、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、万能ねぎ、ひじき	お茶 ひじきごはん 大根スティック
02 金 子どもの日 メニュー	かぼちゃ の煮物	ご飯 豆腐スープ(もやし・にら) こいのぼりハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、春巻きの皮、パン粉、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ツナ油漬缶、バター	メロン、たまねぎ、スナップエンドウ、もやし、キャベツ、きゅうり、にら、コーン缶、にんじん、いんげん	牛乳 兜パイ スナップエンドウ
07 水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) かじきの磯辺揚げ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油	かじき、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	いよかん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ(ゆで)、塩こんぶ、あおのり	お茶 塩昆布おにぎり ふかし芋
08 木	粉ふき芋	ブレッチェン 和風きのこスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、卵、鶏むね肉(皮付き)、ピザ用チーズ	たまねぎ、メロン、ブロッコリー、にんじん、そらまめ、しめじ、ほうれんそう、糸みつば、コーン缶、パセリ、干しいたけ	お茶 親子丼 塩ゆでそら豆
09 金	ごぼう スティック	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、黒砂糖、はちみつ、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、福神漬、しめじ、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン ゆでアスパラ
10 土	煮干し	豚丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、グラニュー糖、きび砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、バター	オレンジ・ネーブル、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 シナモントースト こんぶ
12 月	チーズ	ご飯 すまし汁(えのき・人参) さわらの西京焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、干しとうめん、はるさめ、なたね油、きび砂糖	さわら、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、干しいたけ	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック
13 火	大根 スティック	みそラーメン かぼちゃのバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、ごま油、ごま、なたね油、きび砂糖	焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、あさり、バター	かぼちゃ、いちご、もやし、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、れんこん、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし ブロッコリーのごま和え
14 水	きゅうり スティック	グリーンピースごはん 麩のすまし汁(三つ葉) あじの香り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖、焼ふ	牛乳、あじ、がんもどき、バター、いわし(煮干し)	なつみかん、りんご、グリーンピース、えのきたけ、にんじん、たけのこ、いんげん、糸みつば、にんにく	牛乳 アップルポテト 煮干し
15 木 野外 保育	人参 スティック	ご飯 みそ汁(大根・わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、ロールパン、なたね油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、豆みそ	いちご、こまつな、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、わかめ(乾)、いちごジャム、しょうが	牛乳 ジャムサンド ごぼうスティック
16 金	かぼちゃ の煮物	焼き鶏丼 みそ汁(もやし・生揚げ) たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、なたね油、ごま油、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉(皮付き)、チーズ、生揚げ、ウィンナー、豆みそ、しらす干し	メロン、きゅうり、大豆もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、焼きのり	お茶 ウィンナーピラフ チーズ
17 土	煮干し	わかめうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、ごま(乾)	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	りんご、ねぎ、にんじん、なめこ、ブロッコリー、いんげん、わかめ(乾)	お茶 しらすごはん ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー571kcal・たんぱく質24.0g・脂質17.0g)
 2日(金)はこどもの日メニューです。
 15日(木)は野外保育です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。
 30日(金)はお誕生会メニューです。





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	チーズ	ご飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) さけの照り焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、強力粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ・ネーブル、にんじん、板こんにやく、キャベツ、ごぼう、いんげん、コーン缶、カットわかめ	牛乳 ハムとコーンの手作りパン 人参スティック
20火	ゆでブロッコリー	ご飯 春雨スープ まんまるシュウマイ 切干大根の炒り煮 フルーツ	胚芽米、片栗粉、はるさめ、オリーブ油、きび砂糖、なたね油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン(卵なし乳含む)、油揚げ	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、薬ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	お茶 スパゲティー・ナポリタン こんぶ
21水	人参スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) かじきの磯辺揚げ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油	かじき、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	いよかん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ(ゆで)、塩こんぶ、あおのり	お茶 塩昆布おにぎり ふかし芋
22木	粉ふき芋	ブレッチェン 和風きのこスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、なたね油	鶏もも肉、卵、鶏むね肉(皮付き)、ピザ用チーズ	たまねぎ、メロン、ブロッコリー、にんじん、そらまめ、しめじ、ほうれんそう、糸みつば、コーン缶、パセリ、干しいたけ	お茶 親子丼 塩ゆでそら豆
23金	ごぼうスティック	カレーライス フレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃがいも、なたね油、黒砂糖、はちみつ、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、福神漬、しめじ、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン ゆでアスパラ
24土	煮干し	豚丼 みそ汁(大根・人参) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、グラニュー糖、きび砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、バター	オレンジ・ネーブル、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	牛乳 シナモントースト こんぶ
26月	チーズ	ご飯 すまし汁(えのき・人参) さわらの西京焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、干しそうめん、はるさめ、なたね油、きび砂糖	さくら、油揚げ、ツナ、油漬缶、米みそ(甘みそ)	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、万能ねぎ、ピーマン、干しいたけ	お茶 にゅうめん 胡瓜スティック
27火	大根スティック	みそラーメン かぼちゃのバター焼き フルーツ	生中華めん、胚芽米、ごま油、ごま、なたね油、きび砂糖	焼き豚、米みそ(淡色辛みそ)、あさり、バター	かぼちゃ、いちご、もやし、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、れんこん、にんじん、ねぎ、しょうが、焼きのり	お茶 深川めし ブロッコリーのごま和え
28水	きゅうりスティック	グリンピースごはん 麩のすまし汁(三つ葉) あじの香り焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、なたね油、きび砂糖、焼ふ	牛乳、あじ、がんもどき、バター、いわし(煮干し)	なつみかん、りんご、グリンピース、えのきたけ、にんじん、たけのこ、いんげん、糸みつば、にんにく	牛乳 アップルポテト 煮干し
29木	ゆでブロッコリー	ご飯 すまし汁(里芋・人参) 鶏肉の胡麻味噌焼 野菜炒め フルーツ	胚芽米、さといも、なたね油、ごま、きび砂糖	鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ・ネーブル、キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリンピース、万能ねぎ、ひじき	お茶 ひじきごはん 大根スティック
30金 誕生会	ゆでさつま芋	麦ご飯 みそ汁(大根・わかめ) ミックスフライ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、きび砂糖、なたね油、押麦、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(ヒレ)、大正えび、バター、卵、調製豆乳、パルメザン粉、チーズ、鶏ひき肉	メロン、りんご、キャベツ、きゅうり、だいこん、わかめ(乾)、にんじん、レモン果汁、しょうが、グリンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・りんご レモンケーキ (乳児)お茶・りんご 鶏そぼろごはん
31土	煮干し	わかめうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖、ごま(乾)	鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、しらす干し(半乾燥)	りんご、ねぎ、にんじん、なめこ、ブロッコリー、いんげん、わかめ(乾)	お茶 しらすごはん ゆでブロッコリー

今月の果物は宇和ゴールド、ジューシーオレンジ、清見オレンジ、いちご、メロン、りんご等になります。
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

