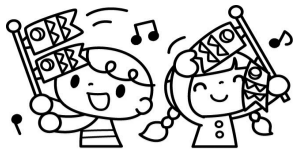


2025年05月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
					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	調味料		
1	木	牛乳 クッキー	ひじきごはん みそ汁 お浸し パイナップル	牛乳 ☆ココア 蒸しパン	(クッキー) 米 砂糖 HM	鶏肉 油揚げ 豆腐 花かつお 牛乳	ひじき 人参 しいたけ さやえんどう 玉ねぎ えのき わかめ キャベツ チンゲンサイ パイナップル	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア	505	20.5
2	金	牛乳 塩せんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 柏もち 乳-ビスケット	(塩せんべい) 米 油 パン粉 柏もち ビスケット	豆腐 豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン チンゲンサイ もやし コーン缶 キャベツ グリーンアスパラ	塩 こしょう ケチャップソース コンソメの素	604	19.2
7	水	牛乳 ボーロ	五目ごはん みそ汁 ごまあえ	野菜ジュース あられ	(ボーロ) 米 砂糖 焼酎 ごま あられ	(牛乳) 鶏肉 油揚げ 豆腐	切干大根 人参 しいたけ 玉ねぎ かいわれ チンゲンサイ きゅうり 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	500	23.2
8	木	牛乳 バナナ	ごはん マカロニサラダ 豚肉と生揚げのケチャップ煮 レタススープ	牛乳 クラッカー	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ クラッカー	生揚げ 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	(バナナ) 人参 玉ねぎ トマト缶 グリンピース レタス しめじ キャベツ	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩 マヨ・ドレ	543	22.5
9	金	牛乳 ウエハース	ゆかりごはん 拌八宝 春雨スープ	飲む ヨーグルト お魚スナック	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 春雨 お魚スナック	(牛乳) ハム 鶏ささ身 卵 生揚げ 飲むヨーグルト	人参 キャベツ きゅうり もやし さやえんどう コーン缶	ゆかり 酢 しょうゆ 中華の素 塩	525	20.2
12	月	牛乳 ボーロ	豚丼 ニラスープ キャベツサラダ パイナップル	牛乳 かりんとう	(ボーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも かりんとう	豚肉 油揚げ ハム 牛乳	玉ねぎ みつば なら キャベツ きゅうり コーン缶 パイナップル	かつお節(だし) 塩 しょうゆ みりん 酒 中華の素 マヨ・ドレ	558	24.2
13	火	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根とひじきのサラダ	フルーツ ジュース 揚げせんべい	(ビスケット) 米 砂糖 揚げせんべい	(牛乳) さば 豆腐 ハム	しょうが 玉ねぎ ごぼう かいわれ 切干大根 ひじき きゅうり 人参 フルーツジュース	みりん 酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	518	24.2
14	水	牛乳 オレンジ	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	牛乳 クッキー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 クッキー	豚肉 牛乳	(オレンジ) 大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	540	20.2
15	木	牛乳 ウエハース	スタミナチャーハン わかめスープ ポテトサラダ	飲む ヨーグルト ☆野菜蒸しパン	(ウエハース) 米 ごま油 じゃがいも HM 砂糖 ウエハース	(牛乳) 焼き豚 ハム 飲むヨーグルト	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン わかめ レタス えのき きゅうり コーン缶 野菜ジュース	しょうゆ 塩 こしょう コンソメの素 マヨ・ドレ	540	20.7
16	金	牛乳 塩せんべい	米粉ロール キャベツスープ ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米粉ロール スパゲティ 油 ビスケット	ウインナー ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ えのき パセリ	コンソメの素 ケチャップソース 塩	563	16.9
19	月	牛乳 クッキー	チキンカレー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 季節の和菓子 ひ・あ・ウエハース	(クッキー) 米 じゃがいも 油 砂糖 和菓子 ウエハース	鶏肉 ハム 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン缶 ゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	502	18.5
20	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚汁 酢の物 ひじきの炒め煮	牛乳 揚げ菓子	米 油 砂糖 揚げ菓子	ツナ缶 豚肉 牛乳	(バナナ) ひじき ごぼう ねぎ こんにゃく 人参 グリンピース 大根 玉ねぎ わかめ きゅうり みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みそ 酢 塩	540	20.8
21	水	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉みそ豆腐 そうめん汁 お浸し	牛乳 クッキー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 そうめん クッキー	豆腐 鶏ミンチ 花かつお 牛乳	玉ねぎ グリンピース えのき かいわれ キャベツ チンゲンサイ もやし	みそ かつお節(だし) しょうゆ 塩	531	23
22	木	牛乳 オレンジ	ごはん みそ汁 納豆あえ とりすき風煮	飲む ヨーグルト ポテトスナック	米 油 砂糖 じゃがいも ポテトスナック	(牛乳) 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 納豆 飲むヨーグルト	(オレンジ) ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ わかめ チンゲンサイ	酒 しょうゆ かつお節(だし) みそ	502	23.1
23	金	牛乳 パイン	ごはん アスパラサラダ コーン入ポークシチュー ヨーグルト	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 じゃがいも 油 マカロニ 砂糖	豚肉 ベーコン ヨーグルト 牛乳 きな粉	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 コーン缶 パセリ キャベツ グリーンアスパラ きゅうり	シチューの素 マヨ・ドレ 塩	547	16.5
26	月	牛乳 ウエハース	鶏肉の照り焼き丼 五目汁 パイナップル	野菜ジュース 揚げせんべい	(ウエハース) 米 油 片栗粉 じゃがいも 揚げせんべい	(牛乳) 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ えのき もやし パイナップル 野菜ジュース	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ	501	21.2
27	火	牛乳 バナナ	ごはん さわらの揚げ煮 五目汁 付け合せ	牛乳 クッキー	米 片栗粉 油 砂糖 和菓子 クッキー	さわら 豆腐 油揚げ 牛乳	(バナナ) もやし ごぼう ねぎ キャベツ 人参	ケチャップソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ	561	24
28	水	牛乳 塩せんべい	グリンピースごはん カレーツナじゃが みそ汁	牛乳 お祝い デザート	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 お祝いデザート	ツナ缶 豆腐 油揚げ 牛乳	グリンピース 玉ねぎ 人参 にんにく わかめ	カレー粉 塩 コンソメの素 ケチャップ かつお節(だし) みそ	543	20.4
29	木	牛乳 オレンジ	ごはん 照り魚 なめこ汁 スパゲティサラダ	フルーツ ジュース クラッカー	米 油 砂糖 スパゲティ クラッカー	(牛乳) メルルーサ 豆腐 ハム	(オレンジ) なめこ みつば キャベツ きゅうり フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	503	22.5
30	金	牛乳 ボーロ	ごはん みそ汁 豚肉のじゃが芋きんぴら おかかあえ	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ビスケット	豚肉 油揚げ 花かつお 牛乳	人参 ピーマン もやし えのき チンゲンサイ キャベツ	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	504	21.6
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) HM=ホットケーキミックス マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング ひ・あ=ひよこ組・あひる組 乳=乳児
* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください
* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

【注】 アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。