

令和7年 5月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安です

晴見保育園

日/曜	献立名	材 料 名	おやつ 午後 午前	栄 養 価
1	黒糖ロール じゃが芋のグラタン ごぼうのサラダ 椎茸のスー りんご	★黒糖ロール/じゃがいも/鶏油/★パン粉/★三温糖/★ま油/★精白米	まぐろ缶/★生クリーム/★マヨネーズ/★鶏ささ身/油揚げ	玉葱/えのきたけ/ごぼう/にんじん/きゅうり/生しいたけ/はくさい/こねぎ/りんご
2	ごはん 鶏の照り焼き 白菜のゆかりあえ えのきたけの味噌汁 甘夏	★精白米/★マカロニ/★黒砂糖/★三温糖	★牛乳/さごし/米みそ/きな粉	はくさい/きゅうり/えのきたけ/だいこん/ねぎ/甘夏
3	ラーメン 野菜炒め きゅうりの中華和え フルーツゼリー	★干しうどん/★鶏油/★ごま油/★さつまいも/★かたくり粉/★三温糖/★無塩バター	★牛乳/★焼き豚/★豚肩ロース/★ビザ用チーズ	ほうれんそう/とうもろこし/ねぎ/キャベツ/青ピーマン/にんじん/きゅうり
4	鮭ご飯 から揚げ パプリカとパプリカのサラダ 若竹 オレンジ	★精白米/★マヨネーズ(卵不使用)/★かたくり粉/★鶏油/★三温糖/★強力粉/★無塩バター	★牛乳/★しらす/★焼きのり/★ヨーグルト/★オリーブオイル/★オリーブオイル	きゅうり/しょうが/ブロッコリー/赤ピーマン/青ピーマン/にんじん/きゅうり
5	ゆかりごはん 揚げ豆腐 ひじき煮 なすの味噌汁 りんご	★精白米/★鶏油/★三温糖/★強力粉/★無塩バター	★押し豆腐/★たまご/★鶏ひき肉/★干しひじき/★油揚げ/★米みそ/★牛乳	玉葱/にんじん/さやいんげん/干し椎茸/なす/えのきたけ/こねぎ/りんご/ほうれん草ペースト
6	肉うどん さつま芋のオレンジ煮 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/★鶏油/★三温糖/★さつまいも/★無塩バター/★さつまいも/★お菓子	★牛乳/★豚モモ肉/★棒チーズ	ほうれんそう/にんじん/ねぎ/れんこん/フルーツ
7	ビビンバ 切干大根のサラダ わかめ/★ オレンジ	★精白米/★三温糖/★ごま油/★かたくり粉/★鶏油	★牛乳/★豚ひき肉/★まぐろ缶/★焼豆腐/★鶏ひき肉/★干しひじき	しょうが/きゅうり/とうもろこし/にんじん/切干しいたけ/きゅうり/トマト/ねぎ/わかめ/パプリカ/★パプリカ/★玉葱
8	ごはん マーボー豆腐 きゅうり/ささみの和え物 チンゲン菜とコーンのスー りんご	★精白米/★三温糖/★ごま油/★かたくり粉/★強力粉/★鶏油	★牛乳/★焼豆腐/★豚ひき肉/★八丁みそ/★米みそ/★鶏ささ身	ねぎ/にら/にんにく/しょうが/きゅうり/チンゲンサイ/にんじん/とうもろこし/しし/りんご/いちご
9	カレーうどん ツナサラダ かぼちゃの煮あげ 甘夏	★干しうどん/★鶏油/★三温糖/★かたくり粉/★マヨネーズ(卵不使用)/★はくさい	★牛乳/★豚モモ肉/★まぐろ缶	玉葱/にんじん/ねぎ/きゅうり/レタス/かぼちゃ/甘夏/梅干し/しそ葉
10	じゃムサンド(いちご) 白身魚のマヨネーズ焼き トマトイタリアン ポトフスー バナナ	★食パン/★いちご/★じゃム/★マヨネーズ(卵不使用)/★トマト/★オリーブオイル/★じゃがいも/★精白米	★メルルサー/★パルメザンチーズ/★プロセッスチーズ/★豚モモ肉/★鶏ひき肉	マッシュルーム/玉葱/トマト/にんじん/かぶ/かぶ(葉)/★バナナ/★青ピーマン
11	ごはん 豚肉のネギ塩炒め ほうれん草のごま和え 菜だん汁 かわらばんかん	★精白米/★ごま油/★ごま油/★かたくり粉/★三温糖/★じゃがいも/★糸こんにゃく/★さつまいも/★無塩バター	★牛乳/★豚肉/★肉/★焼豆腐/★米みそ	ごま油/ねぎ/しょうが/ほうれん草/にんじん/だいこん/ごぼう/かわらばんかん
12	わかめうどん なすとピーマンの味噌炒め 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/★三温糖/★ごま油/★お菓子	★牛乳/★油揚げ/★豚ひき肉/★米みそ/★棒チーズ	カットわかめ/にんじん/ねぎ/とうもろこし/しし/なす/★青ピーマン/★フルーツ
13	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーロサラダ 青菜のみそ汁 パインアップル	★精白米/★鶏油/★三温糖/★ごま油	★牛乳/★豚モモ肉/★ヨーグルト/★油揚げ/★米みそ/★さくらえび	玉葱/しょうが/キャベツ/きゅうり/とうもろこし/にんじん/ごま油/★バナナ/★ブルーベリー
14	ごはん 鶏と大根の五目煮 はすの梅あえ かぼちゃとわかめの味噌汁 フルーツゼリー	★精白米/★じゃがいも/★糸こんにゃく/★鶏油/★三温糖/★マヨネーズ(卵不使用)/★強力粉/★はくさい	★牛乳/★鶏モモ肉/★かつお節/★米みそ/★きな粉/★たまご	だいこん/にんじん/干し椎茸/れんこん/梅干し/かぼちゃ/ねぎ/わかめ
15	豚ときのこのクリームスパ パプリカのサラダ コンソメスー バナナ	★スバゲッティ/★鶏油/★三温糖/★精白米	★牛乳/★豚肉/★肉/★ロースハム/★かつお節/★焼き肉	えのきたけ/ぶなしめじ/アスパラ/★玉葱/にんじん/ブロッコリー/とうもろこし/しし/★トマト/★にんじん/★バナナ

令和7年 5月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安です

晴見保育園

日/曜	献立名	材 料 名	おやつ 午後 午前	栄 養 価
22	ミルクロール ポークチャップ もやしのサラダ 青菜とほうたけのスー オレンジ	★ミルクロール/★鶏油/★はくさい/★三温糖/★ごま油/★かたくり粉/★グラニュー糖	★豚モモ肉/★鶏ささ身/★ほうたけ/★絹ごし豆腐/★牛乳	玉葱/マッシュルーム/にんじん/きゅうり/とうもろこし/きゅうり/ごま油/パプリカ/★オレンジ
23	ふりかけご飯 さばの竜田揚げ 春雨サラダ 白菜となめこのみそ汁 りんご	★精白米/★かたくり粉/★鶏油/★緑豆/★はくさい/★三温糖/★ごま油	★牛乳/★まきば/★ロースハム/★米みそ/★やわらかあん/★の素	しょうが/にんじん/きゅうり/きゅうり/とうもろこし/はくさい/なめこ/★菜の花/★りんご/★みかん/★バナナ
24	きつねうどん 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/★三温糖/★お菓子	★牛乳/★油揚げ/★鶏肉/★鶏肉/★棒チーズ	にんじん/ほうれん草/ねぎ/かぼちゃ/★フルーツ
25	納豆ご飯 鶏の塩こうじ焼き 酢みそあえ かぶとえのきのみそ汁 バナナ	★精白米/★塩こうじ/★三温糖/★強力粉/★鶏油	★きざみ納豆/★鶏モモ肉/★蒸し/★かまぼこ/★米みそ	こねぎ/しょうが/きゅうり/わかめ/わかめ/かぶ/かぶ(葉)/えのきたけ/★バナナ
26	ごはん 肉団子と野菜の甘辛煮 もやしのナムル ほうれん草の味噌汁 ほうろく	★精白米/★かたくり粉/★鶏油/★さつまいも/★三温糖/★ごま油/★強力粉	★牛乳/★鶏ひき肉/★木綿豆腐/★米みそ/★ペーコン/★ビザ用チーズ	玉葱/れんこん/さやいんげん/きゅうり/とうもろこし/にんじん/ほうれん草/★メロン/えのきたけ/ぶなしめじ
27	豆乳和えうどん 南瓜とれんこんの金平 胡瓜の塩昆布和え フルーツゼリー	★干しうどん/★ごま油/★三温糖/★はくさい/★鶏油/★ごま油/★ごま油	★牛乳/★豚ひき肉/★米みそ/★焼豆腐/★豚肉/★ロース肉/★塩昆布/★ちりめんじゃこ	ねぎ/にんにく/きゅうり/とうもろこし/にんじん/チンゲンサイ/れんこん/★青ピーマン/★まいたけ/★きゅうり/★グリーンピース
28	はちみつサンド なすのチーズ焼き さつま芋とりんごの揚げ パプリカとコーンのスー オレンジ	★食パン/★はちみつ/★マヨネーズ/★鶏油/★三温糖/★マヨネーズ/★オリーブオイル/★オリーブオイル	★牛乳/★豚ひき肉/★マヨネーズ/★鶏肉/★油揚げ	なす/玉葱/★トマト/★きゅうり/★干しぶどう/★キャベツ/★とうもろこし/★ネーブル/★ぶなしめじ/★にんじん
29	ごはん ほっけのみりん焼き きゅうり/ささみの和え物 チンゲン菜とコーンのスー りんご	★精白米/★鶏油/★ピーマン	★ほっけ/★焼き竹輪/★絹ごし豆腐/★米みそ/★豚肩ロース/★牛乳	キャベツ/きゅうり/カットわかめ/玉葱/★菜の花/★かわらばんかん/★にんじん
30	玉目うどん 里芋と厚揚げの煮物 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/★三温糖/★お菓子	★牛乳/★油揚げ/★豚肉/★肉/★棒チーズ	にんじん/はくさい/ほうれん草/ねぎ/★フルーツ

入園、進級してから1か月が経ちますね。涙が多かったお友達も笑顔が増え給食も食べられるようになってきました。5月は新じゃがや新玉葱など旬の野菜も取り入れていきます。また今年度から野菜に興味をもってもらうために【野菜博士ばくくとくんの挑戦状】という企画をスタートしました。月に一度様々な形に抜いた野菜を給食のどこかに隠します！見つけた時の「あったー！」はとても元気がよく、パクッと食べる姿も見られましたよ！野菜が好きになるきっかけになると嬉しいです♡

【5月の予定】
8日 お誕生会
端午の節句にちなんでこのほりをイメージした行事食を提供します。

いちごどれるかな？
プランターや畑で育てているいちごが収穫できた際は、給食で登場することがあります♡ お楽しみに！！