



令和7年度5月給食献立予定表

こいのぼりが天高く空を泳いでいます。新年度がスタートして1か月が経ち、新しい生活で緊張気味だった子どもたちも今ではすっかり全力で保育園生活を楽しんでいるみたいです。5月はゴールデンウィーク中の生活リズムの乱れや、連休明けの疲れによる体調不良を起こさないように早寝早起きとキチンと食事をして元気にすごしていきましょう。
今月から「絵本給食」がはじまります。詳しくは、給食だよりをご覧ください。

あゆみ保育園
給食 鈴木 貴子



🍷マークはブックメニュー ☆マークは新しいメニュー♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシング

日	曜日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	木	ごはん 麻婆春雨 ほうれん草と南瓜のナムル チンゲン菜と椎茸のスープ デザート	豚ひき肉 牛乳	精白米 はるさめ ごま油 砂糖 ホットケーキ ミックス じゃがいも 油	人参 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ もやし 椎茸 かぼちゃ ほうれん草 青梗菜 わかめ 果物 トマトケチャップ	牛乳 ♥ポテトドック
29						
2	金	チーズと海苔のご飯 魚のステーキソースがけ ポテトサラダ かぶとベーコンのスープ デザート	チーズ かれい ハム ベーコン 牛乳 卵 あんこ	精白米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキ ミックス	焼きのり 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン缶 かぶ 小松菜 果物	牛乳 2日♥☆☆こいのぼりやき 30日♥☆☆どらやき
30						
誕生日会		クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ キャベツとかぶのスープ ヨーグルト	ベーコン 牛乳 チーズ ヨーグルト	クロワッサン スパゲティ バター 薄力粉 パン粉 いりごま 油 砂糖 マヨネーズ 精白米	玉ねぎ トマト 胡瓜 マッシュルーム缶 アスパラガス レタス ブロッコリー キャベツ トマトケチャップ かぶ 人参 ひじき 果物	麦茶 ♥ひじきおにぎり
7	水					
8	木	手打ちたぬきうどん カレー風味のかき揚げ 大根の梅マヨ和え デザート	竹輪 牛乳 卵 生クリーム	うどん 天ぷら粉 油 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 バター	小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 若布 人参 だいこん 胡瓜 梅干し 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
9	金	たけのこご飯 カツオのスタミナ焼き 小松菜と人参のごま和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 デザート	油揚げ 味噌 牛乳 ホイップクリーム	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも 食パン	たけのこ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 だいこん 小松菜 果物 ジャム	牛乳 ♥☆☆ジャム ホイップパン
10	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	豚肉 ツナ缶 味噌	精白米 油 ごま 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマトケチャップ もやし 若布 果物	麦茶 バナナ
12	月	ごはん 肉豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁 デザート	豆腐 豚肉 油 味噌 牛乳 豆乳 油揚げ	精白米 砂糖 ごま 油 薄力粉 甘納豆 ホットケーキミックス	玉ねぎ えのき 長ねぎ ごぼう 人参 わかめ ほうれん草 果物	牛乳 ♥豆乳蒸しパン
13	火	焼きそば はんぺんのチーズフライ かぶの即席漬け チンゲン菜と若布のスープ デザート	豚肉 はんぺん チーズ 卵 かにかま	中華めん 油 薄力粉 パン粉 精白米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 青梗菜 わかめ かぶ 果物 焼きのり レタス	麦茶 ♥レタス巻き
14	水	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの和風サラダ えのきと卵のとろろ昆布汁 デザート	さけ 味噌 かにかま 卵 豚ひき肉	精白米 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	ひじき 胡瓜 人参 コーン缶 玉ねぎ えのき 小松菜 果物	牛乳 ♥ピロシキ
15	木	ツナたまごサンド 豆腐入りナゲット フレンチコールスローサラダ オニオンスープ デザート	ツナ缶 卵 豆腐 鶏ひき肉 チーズ	食パン マヨネーズ 片栗粉 薄力粉 スパゲティ バター	キャベツ コーン缶 人参 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 果物 わかめ	麦茶 ♥若布スパゲッティ

16	金	菜飯 鰯の香りパン粉焼き 切り干し大根の煮物 キャベツのみそ汁 デザート	あじ チーズ油揚げ 味噌 牛乳 卵 ヨーグルト 生クリーム ゼラチン	精白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 薄力粉 油	小松菜 切干し大根 人参 乾しいたけ キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 果物 オレンジジュース	麦茶 ♥♣️オレンジ ヨーグルトゼリー
17	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 豆腐 ツナ	精白米	玉ねぎ 若芽 胡瓜 果物	麦茶
31						♥おにぎり
19	月	ハヤシライス ほうれん草のチーズオムレツ ブロッコリーのツナドレサラダ デザート	豚肉 卵 チーズ ツナ缶 牛乳	精白米 じゃがいも ゆでうどん ハヤシフレーク 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 ほうれん草 トマト ブロッコリー 果物	牛乳 ♥うどんかりんとう
20	火	チーズサンド 魚のコーンフレークフライ ☆高野豆腐の味噌ドレサラダ もやしと小松菜のスープ デザート	チーズ メルルーサ 卵 凍り豆腐 味噌 牛乳	食パン マーガリン コーンフレーク パン粉 薄力粉 油 砂糖 精白米 山芋	大根 もやし 人参 玉ねぎ わかめ 小松菜 キャベツ 果物 小葱	麦茶 ♥♣️山芋の ふわふわ焼き
21	水	ごはん 厚揚げともやしのとろみ煮 キャベツとツナのサラダ 呉汁 デザート	生揚げ 豚肉 ツナ缶 大豆水煮 味噌 牛乳 卵	精白米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス	もやし 人参 乾しいたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ 果物玉ねぎ コーン缶	牛乳 🍞「パンどろぼう」の ♥♣️コーンパン
22	木	胚芽米入りレタスチャーハン 揚げ餃子 もやしと胡瓜の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ デザート	ロースハム 卵 豆腐 豚肉 牛乳	精白米 胚芽米 ぎょうざの皮 油 砂糖 ごま ごま油 強力粉 バター	長ねぎ レタス キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 わかめ 小松菜 果物	牛乳 ♥ビスケット スコーン
23	金	みそうどん 車麩のから揚げ ほうれん草ののり和え デザート	味噌 卵 チーズ	うどん さといも 車ふ 砂糖 片栗粉 油 ごま 砂糖 精白米 バター	白菜 長ねぎ 人参 ほうれん草 焼きのり 玉ねぎ 果物 コーン缶	麦茶 ♥♣️醤油バター コーンおにぎり
24	土	あゆみまつり お土産があります				
26	月	ミルクロールパン ハンバーグ あけぼのサラダ ミネストローネ デザート	豚ひき肉 卵 ハム ベーコン みそ 牛乳	ロールパン 砂糖 パン粉 マカロニ マヨネーズ 黒糖 じゃがいも 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマトケチャップ ホールトマト キャベツ セ ロリー 果物	麦茶 ♥利休蒸しパン
27	火	豆乳ちゃんぽんうどん ひき肉のコーン蒸し 南瓜と人参の煮物 デザート	豚ひき肉 かまぼこ 豆乳 豚肉 卵 牛乳	うどん 砂糖 ロールパン マーガリン 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン缶 かぼちゃ 小松菜 果物	牛乳 ♥♣️ぼうしパン
クッキング		ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ カレースープ デザート	鶏肉 牛乳 ウインナー 卵	精白米 砂糖 油 じゃがいも バター カレーフレーク ホットケーキミックス	ブロッコリー 人参 じゃが芋 玉ねぎ キャベツ コーン缶 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
28	水					

ICクラスメニュー変更

- 8日 (木) カレー風味のかきあげ→
ちくわを除去
9日 (金) たけのこご飯→白米を提供
19日 (月) うどんかりんとう→きな粉麺に変更
21日 (水) 厚揚げともやしのとろみ煮→
厚揚げを豆腐に変更

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	19g	18g