2025年度　5月　献立予定表　まなざし保育園

日	曜	カロリー kcal たんぱく g 1･2才	3･4･5才	献立名	食品材料名 血･肉･骨になる	力や熱になる	体の調子を整える	おやつ
1 20	木 火	496 20.3	556 21.7	わかめごはん　くだもの さけのてりやき きりぼしだいこんサラダ じゃがいものみそしる	さけ とうふ とうにゅう	こめ　じゃがいも ごま　こむぎこ さとう　あぶら ごまあぶら	ねぎ　たまねぎ わかめ　きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ぎゅうにゅう とうふマフィン
2 27	金 火	475 17.1	571 19.8	ポークカレー はるさめサラダ ホタテレタススープ くだもの	ぶたにく ハム ほたて たまご	こめ　じゃがいも あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら バター　こむぎこ	セロリ　レタス　きゅうり たまねぎ　にんじん 2日：かぼちゃ　いちご まっちゃ　ココア	ぎゅうにゅう 2日：こいのぼりクッキー 27日：てづくりクッキー
7 21	水	450 23.7	542 34.5	ちゃんぽんうどん とりのちゅうかふうてりやき ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく　ベーコン ほたて　ツナ かまぼこ とりにく	うどん　じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら	えのき　にんじん コーン　たまねぎ キャベツ　もやし しいたけ　ほししいたけ	ぎゅうにゅう えのきとツナのおにぎり
8 22	木	452 19.3	591 23.4	ごはん　くだもの ひじきハンバーグ キャベツのしおこんぶあえ きのこのみそしる	ぶたひきにく とうふ こなチーズ	こめ　パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら	ねぎ　えのき　たまねぎ しめじ　キャベツ ひじき　しいたけ しおこんぶ　にんじん	ぎゅうにゅう にんじんチーズクラッカー
9 29	金 木	443 24.6	533 29.7	ごはん　くだもの ぶたとたけのこのあまからに とさあえ かきたまじる	ぶたにく　チーズ おかか しらす たまご	こめ　こんにゃく さとう　かたくりこ ごま　マヨネーズ ぎょうざのかわ	ねぎ　えのき　しいたけ こねぎ　にんじん こまつな　キャベツ ほうれんそう　たけのこ	ぎゅうにゅう ねぎせんべい
10 24	土	500 20.9	571 22.3	ごはん　くだもの ぎゅうとじゃがいものいために きゅうりのごますあえ こまつなのスープ	ぎゅうにく とりにく ハム	こめ　じゃがいも ごま あぶら さとう	もやし　にんじん きぬさや　こまつな きゅうり　しいたけ たまねぎ　かんてん	ぎゅうにゅう ゼリー
12 26	月	451 20.0	571 25.1	ぎゅうどん ポテトサラダ なめこのみそしる くだもの	ぎゅうにく ハム　ぎゅうにゅう とうふ チーズ	こめ　じゃがいも さとう　しらたき マヨネーズ しょくパン	ねぎ　にんじん なめこ　きゅうり コーン たまねぎ	ぎゅうにゅう クロックムッシュ
13	火	521 21.6	633 24.8	グリンピースごはん　くだもの さわらのやさいあんかけ なっとうあえ わかめのみそしる	さわら　なっとう おかか　あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご　ウインナー	こめ　かたくりこ あぶら ホットケーキミックス マヨネーズ	にら　たまねぎ もやし　にんじん わかめ　きゅうり コーン　ほうれんそう	ぎゅうにゅう ウインナーコーンマフィン
14 28	水	464 20.4	593 27	ごはん　くだもの とりのチリソース きゅうりとカニカマのすのもの にらとぶたにくのみそしる	とりにく　カニカマ ぶたにく クリームチーズ たまご	こめ　じゃがいも さとう　かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ねぎ　きゅうり にら　にんじん こねぎ　レモンじる わかめ	ぎゅうにゅう チーズケーキ
15	木	489 22.7	547 24.8	おせきはん　くだもの きんめだいのにつけ おひたし　ちくぜんに みつばのすましじる	きんめだい　おかか とりにく とうふ かまぼこ	もちごめ　ささげ ごま　こんにゃく さといも わがし	ごぼう　たけのこ みつば　しいたけ れんこん　ほうれんそう にんじん　ほししいたけ	ぎゅうにゅう わがし
16 30	金	413 17.9	557 21.8	ごはん　くだもの ぎゅうとアスパラのオイいため わかめときゅうりのあえもの キャベツのみそしる	ぎゅうにく ツナ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら さとう　かたくりこ バター じゃがいも	ねぎ　にんじん わかめ　アスパラ きゅうり　あおのり キャベツ	ぎゅうにゅう のりしおじゃがもち
17 31	土	469 19.6	605 27.6	しょくパン　くだもの とりのカレーケチャップやき スティックサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	しょくパン マヨネーズ じゃがいも クッキー　せんべい	きゅうり にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう クッキーせんべい
19	月	440 19.4	535 23.7	おやこどん こうみあえ かぼちゃのみそしる くだもの	とりにく　なると たまご あぶらあげ なまクリーム	こめ　ごまあぶら さとう しょくパン いちごジャム	のり　たまねぎ ねぎ　にんじん みつば　キャベツ コーン　かぼちゃ	ぎゅうにゅう いちごクリームサンド
23	金	486 21.6	648 31.6	サンドウィッチ (ツナ・ハムチーズ) とりのカレーふうみからあげ かぶのポトフ　くだもの	とりにく　ツナ ハム　チーズ ウインナー ベーコン	しょくパン　あぶら マヨネーズ かたくりこ スパゲティ	かぶ　にんじん きゅうり　キャベツ たまねぎ　ピーマン マッシュルーム	ぎゅうにゅう ナポリタン

食材の都合により献立を変更する場合があります。マヨネーズは卵不使用のものです。

午前のおやつは、つぼみ移行期／普通食・ふたば・たんぽぽのクラスのみあります。

くだものは7月頃までに、柑橘類・いちご・りんご・メロン・を提供する予定です。

新メニュー
◆豚とたけのこの甘辛煮

★通年で提供します★
りんご・バナナ・もも缶
パイン缶・みかん缶

配布レシピ

◆ひじきハンバーグ

◆にんじんチーズクラッカー

5月は祝日がたくさんあり、5日にはこどもの日があります。こどもの日は男の子も女の子も関係なく、子どもたちみんなの成長を祝い幸せを祈るとともに、母に感謝する日だそうです。柏餅やちまき、カツオやブリなどこどもの日にちなんだものを家族みんなで味わい、お互いの幸せを祈るのも素敵ですね。

保育園では2日にこいのぼりクッキーを提供予定です。