

2025年 5月献立表

羽村たつの子保育園

<今月の平均栄養量>

| | | | |
|-------|------------|-----------|----------|
| 3歳以上児 | 熱量：610kcal | 蛋白質：21.8g | 脂質：16.7g |
| 3歳未満児 | 熱量：484kcal | 蛋白質：16.8g | 脂質：13.1g |

| | 主食 | 汁物 | 主菜 | 副菜 | 午後おやつ | 備考 |
|------|--------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 月 12 | ごはん | 吸い物 | 焼き魚 | ひじき煮 | おかか昆布おにぎり | AMフルーン |
| | 五分米 | 高野豆腐、人参 長ねぎ、えのき茸 塩、醤油、だし | ホッケ 塩 | 干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、厚揚げ、砂糖、塩 | 五分米、昆布、正 酒、白ごま、鰹節 | |
| 火 13 | 雑穀ごはん | 味噌汁 | チキンカツ | 白和え | 春のめぐみパン | AMかぼちゃ |
| | 五分米 赤米 | にら、もやし 人参、しめじ 味噌、だし | 鶏肉 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油 | 豆腐、人参、干椎茸、蒟蒻 小松菜、ごま、砂糖、味噌 | じゃが芋、玉葱、人参 コーン、強力粉、油 | |
| 水 14 | ごはん | 味噌汁 | 肉じゃが | ブロッコリーおかか和え | ホットケーキ | AMさつまいも |
| | 五分米 | 豆腐、大根 あさつき、わかめ 味噌、だし | 豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、グリーンピース 砂糖、塩、醤油、油 | ブロッコリー、玉葱、人参 削り節、醤油 | 小麦粉、バター、牛乳 粉チーズ、砂糖、BP | |
| 木 15 | 人参ごはん | 味噌汁 | 魚の香草焼き | 春野菜のポテトサラダ | チキンライスボール | AMかぼちゃ |
| | 白米 人参、塩 | なめこ、大根 人参、長ねぎ 味噌、だし | ムキカレイ 玉葱、青じそ 酒、塩、醤油、油 | じゃが芋、スナップエンドウ 玉葱、人参、コーン、塩、油 | 白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ | |
| 金 16 | ごはん | 味噌汁 | 魚竜田揚げ中華あん | ごま味噌和え | 焼きおにぎり | AMさつまいも |
| | 五分米 | 鶏こま、玉葱、人参 ごぼう、あおさ 味噌、だし | メカジキ、鶏しバー、玉葱 にんにく、生姜、ケチャップ 塩、酢、醤油、揚げ油 | キャベツ、小松菜、人参 砂糖、醤油、味噌、ごま | 五分米、ちりめん あさつき、醤油、油 | |
| 土 17 | 鶏肉うどん | | | 和え物 | わかめおにぎり | AMフルーン |
| | 乾麺、鶏肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ 塩、醤油、だし | | | 小松菜、もやし、人参 塩、醤油 | 五分米 炊き込みわかめ | |
| 月 19 | ごはん | 吸い物 | 西京焼き | 切干し大根煮 | うどんと豚肉おにぎり | AMフルーン |
| | 五分米 | しめじ、人参 玉葱、わかめ 塩、醤油、だし | サワラ 酒、白味噌 | 切干大根、人参、小松菜、干椎茸 高野豆腐、砂糖、醤油 | 五分米、豚挽、うどん ブロッコリー、塩、醤油、油 | |
| 火 20 | 納豆ごはん | 味噌汁 | 豆鯉のから揚げ | 酢の物 | スコーン | AMかぼちゃ |
| | 五分米 納豆、削り節 醤油、砂糖、だし | じゃが芋、人参 舞茸、小松菜 味噌、だし | 豆アジ 塩、レモン汁、小麦粉 揚げ油 | わかめ、胡瓜、人参、しらす 砂糖、塩、酢、醤油 | 小麦粉、バター、BP 砂糖、牛乳、ジャム | |
| 水 21 | 豚汁うどん | | | くずし豆腐のサラダ | ミルク葛餅 | AMさつまいも |
| | 乾麺、豚肉、大根、人参、じゃがいも、長ねぎ 味噌、だし | | | 豆腐、干ひじき、人参 ほうれん草、塩、醤油、ごま油 | 牛乳、砂糖、片栗粉 きな粉 | |
| 木 22 | ごはん | 若竹汁 | 魚の梅焼き | 春雨サラダ | 春菜にぎり | AMじゃがいも |
| | 五分米 | 筍、わかめ 大根、三つ葉 塩、醤油、だし | サケ 梅干し、味噌 酒、砂糖、油 | 春雨、小松菜 人参、ごま、塩、醤油 | 白米、ひき、かき菜 醤油、味噌、ごま油 | |
| 金 23 | ピースごはん | 味噌汁 | 鶏の塩麹揚げ | 炒りおかか和え | 9日柏餅 | 23日にうチーズチヂミ |
| | 白米 グリーンピース しらす、塩 | かぶ、絹さや 人参、油揚げ 味噌、だし | 鶏肉 塩麹、砂、醤油、 片栗粉、揚げ油 | 小松菜、キャベツ、人参 削り節、塩、醤油 | 上新粉、白玉粉 柏葉、小豆、砂 | にら、小麦粉、チーズ 酒、醤油、ごま油 |
| 土 24 | ごはん | 味噌汁 | 魚の塩焼き | 和え物 | ゆかりおにぎり | AMフルーン |
| | 五分米 | 玉葱、人参 じゃが芋、あおさ | サケ 塩 | 小松菜、もやし、人参 鰹節、塩、醤油 | 五分米 ゆかり | |

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】



午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
プルーン雑穀菓子を使用予定です。



今月の試食会：5月20日「酢の物」
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

まだまだおいしい春野菜をふんだんに味わいます

今月は旬のグリーンピースを使ったピースごはんが登場します！

生のグリーンピースは香りも食感も最高です

子どもたちにさやかに取り出すお手伝いをしてもらいます！

