

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	AMフルーン
	26	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 人参煮・大根S	おかか昆布おにぎり 五分米、昆布、正 酒、白ごま、鰹節 小魚甘辛炒め
火	13	雑穀ごはん	味噌汁	チキンカツ	白和え	AMかぼちゃ
	27	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 さつま芋煮・人参S	春のめくみパン じゃが芋、玉葱、人参 コーン、強力粉、油 大根S
水	14	ごはん	味噌汁	肉じゃが	ブロッコリーおかか和え	AMさつまいも
	28	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 ふきの青煮・大根S	ブロッコリー、玉葱、人参 削り節、醤油 大根煮・人参S	ホットケーキ 小麦粉、バター、牛乳 粉チーズ、砂糖、BP 人参S
木	1	人参ごはん	味噌汁	魚の香草焼き	春野菜のポテトサラダ	AMかぼちゃ
	15 29	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 ごまブロッコリー・ごぼうS	チキンライスボール 白米、鶏肉、コーン 玉葱、ケチャップ 大根S
金	2	ごはん	味噌汁	魚竜田揚げ中華あん	ごま味噌和え	AMさつまいも
	16 30	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 大根煮・人参S	キャベツ、小松菜、人参 砂糖、醤油、味噌、ごま 大根煮・人参S	焼きおにぎり 五分米、ちりめん あさつき、醤油、油 ごぼうS
土	17	鶏肉うどん			和え物	AMフルーン
	31	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 ローストポテト・人参S	わかめおにぎり 五分米 炊き込みわかめ 大根S
月	19	ごはん	吸い物	西京焼き	切干し大根煮	AMフルーン
	26	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 人参煮・ごぼうS	うどんと豚肉おにぎり 五分米、豚挽、うどん ブロッコリー、塩、醤油、油 大根S
火	20	納豆ごはん	味噌汁	豆鯨のから揚げ	酢の物	AMかぼちゃ
	27	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 さつま芋煮・大根S	スコーン 小麦粉、バター、BP 砂糖、牛乳、ジャム ごぼうS
水	7	豚汁うどん			くずし豆腐のサラダ	AMさつまいも
	21	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 ブロッコリー・ごぼうS	ミルク葛餅 牛乳、砂糖、片栗粉 きな粉 人参S
木	8	ごはん	若竹汁	魚の梅焼き	春雨サラダ	AMじゃがいも
	22	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 南瓜煮・ごぼうS	春菜にぎり 白米、ひき、かき菜 醤油、味噌、ごま油 小魚甘辛炒め
金	9	ピースごはん	味噌汁	鶏の塩麹揚げ	炒りおかか和え	23日にうちらチーフミ
	23	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 大根煮・人参S	小松菜、キャベツ、人参 削り節、塩、醤油 大根煮・人参S	9日柏餅 上新粉、白玉粉 柏葉、小豆、砂 0.1.2歳 おはぎ 果物 ごぼうS
土	10	ごはん	味噌汁	魚の塩焼き	和え物	AMフルーン
	24	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 さつまいも・人参S	ゆかりおにぎり 五分米 ゆかり 大根S

【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！

