

5月給食献立表

さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参	19 月	オレンジ	ご飯	白米		
		ブロッコリーあえ	ツナ缶		ブロッコリー コーン			タンダリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		トマト
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
								アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ
	午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖			午後おやつ	ごまサンド		食パン ゴマクリーム	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
2 金	バナナ	ご飯		白米		20 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
		こいのぼりミートローフ	豚ミンチ チーズ		玉ねぎ 人参 ピーマン			鮭のチーズマヨ焼き	鮭 チーズ	マヨネーズ	ブロッコリー
		野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト			大根と人参のきんぴら	油揚げ		大根 人参
		マカロニスープ		ABCマカロニ	玉ねぎ			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	こいのぼりパーム		パームクーヘン チョコ			午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー	
7 水	パイナップル	チーズ豚丼	豚肉 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ	21 水	ヨーグルト あえ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
		和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜			クリームスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ						
	午後おやつ	プリン	プリン				午後おやつ	野菜かりんとう		野菜かりんとう	
		クラッカー		クラッカー				牛乳	牛乳		
8 木	りんご	ご飯		白米		22 木	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
		パパイアイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイア 人参 なら			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
		ソーメン汁		ソーメン	ねぎ						
	午後おやつ	ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー		午後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油	
		牛乳	牛乳		<<ゴーヤーの日>>			牛乳	牛乳		
9 金	オレンジ	ご飯		白米		23 金	お楽しみ会(お弁当)				
		から揚げチキン	鶏肉		コーン						
		小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ	小松菜 人参						
		白菜のみそ汁			白菜 えのき ねぎ						
	午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン		午後おやつ	小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
10 土	バナナ	パセリチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 パセリ	24 土	みかん缶	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 なら
		野菜サラダ			人参 胡瓜 コーン			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		ワカメスープ	ワカメ		長ネギ			鶏汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 ねぎ
	午後おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ			午後おやつ	ビスコ		ビスコ	
		米せんべい 牛乳	牛乳	米せんべい				バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
12 月	オレンジ	あんかけ焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ なら	26 月	りんご	ごはん		白米	
		ポテトフライ		フライドポテト	小松菜			豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ	トマト
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ					ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 なら
								白菜のみそ汁			白菜 椎茸 ねぎ
	午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米			午後おやつ	ふかし芋		さつま芋	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
13 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		27 火	ピーチ缶	雑穀ご飯		白米 雑穀米	
		揚げ魚のみそダレかけ	白身魚					揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
		ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
	午後おやつ	ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖			午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
		せんべい		せんべい				牛乳	牛乳		
14 水	パイナップル	ご飯		白米		28 水	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	
		豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ブロッコリー			鮭のポテト焼き	鮭 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	ブロッコリー
		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン			きんぴらごぼう	ちきあぎ	糸こんにやく	ごぼう 人参 なら
		冬瓜としめじのみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ			大根のみそ汁	刻み揚げ		大根 ねぎ
	午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう			午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
		りんご 牛乳	牛乳		りんご			ビスケット		ビスケット	
15 木	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		29 木	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン
		サバの竜田揚げ	サバ		トマト			フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 パイン 人参
		クーブイリチー	昆布 豚肉	糸こんにやく	人参 なら			卵スープ	卵		ねぎ
		みそ汁	油揚げ		冬瓜 油揚げ ねぎ						
	午後おやつ	りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
16 金	バナナ	ご飯		白米		30 金	バナナ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜
		豚肉のブラウンシチュー	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ			キャベツサラダ	ハム		キャベツ 人参 胡瓜
		白菜サラダ	ツナ缶		白菜 トマト			麦茶			
		麦茶									
	午後おやつ	オレンジトースト		食パン バター ママレードジャム			午後おやつ	オレンジゼリー		ゼリー	
		牛乳	牛乳					クラッカー		クラッカー	
17 土	パイナップル	ご飯		白米		31 土	パイナップル	ご飯		白米	
		油味噌	ツナ缶		砂糖 油			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン
		豚汁	豚肉		大根 人参 ごぼう ねぎ			せんべい パナナ		せんべい	バナナ
	午後おやつ	牛乳	牛乳				午後おやつ	牛乳	牛乳		

※ 3日(土)憲法記念日でお休みです。
 ※ 5日(月)こどもの日でお休みです。
 ※ 6日(火)振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

