

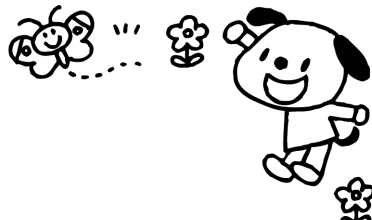
れいわ

ねんど

がつこんだてよていひょう

令和7年度

5月献立予定表 (ばら組～ふじ組)



やまぎし えん
山岸こども園

ひ 日 曜	ちゅう 屋	しょく 食	おやつ	あかのなかま (ち にく 血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (ねつ ちから 熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるたべもの)	えいようせつしゆりょう 栄養摂取量			
							ねつりょう 熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	しょくえん 食塩 (g)
1 木	ロールパン サバの竜田揚げ 和風サラダ ポテトスープ パナナ		チャーハン ぎゅうにゅう 牛 乳	さば ちくわ とりにく スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら じゃがいも はいがまい ごまあぶら	しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン バナナ ねぎ	583	27.0	18.6	1.7
2 金	わかめしらすごはん こいのぼりハンバーグ ブロッコリーおかか和え かぼちゃバター煮 豆腐のすまし汁		お麩ラスク ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ちくわ かつおぶし しらす とうふ きなこ	パンこ バター はいがまい ごま ふ グラニューとう	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー かぼちゃ えのき ねぎ	562	25.8	23.1	1.7
3 土	けんぽうきねん ひ 憲法記念日									
5 月	こどものひ こどもの日									
6 火	ひ ふりかえきゅうじつ こどもの日振替休日									
7 水	ごはん 赤魚みそ焼き フレーク和え 納豆 五目みそ汁 オレンジ		チーズマフィン ぎゅうにゅう 牛 乳	あかうお ツナ なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう スキムミルク たまご チーズ	ごま じゃがいも はいがまい こむぎこ マーガリン	しょうが キャベツ もやし こまつな ほうれんそう しいたけ ねぎ にんじん オレンジ	548	26.7	17.3	1.7
8 木	食パン 鶏もも照り焼き もやしのナムル むら雲スープ パナナ		きつねうどん	とりにく ぶたにく たまご チーズ あぶらあげ かつおぶし	パン マーガリン こむぎこ ごまあぶら かたくりこ うどん	にんじん きゅうり もやし キャベツ こまつな パナナ ねぎ	477	24.8	15.4	2.3
9 金	ごはん ミートローフ 野菜炒め 粉ふき芋 味噌汁 (豆腐/葱)		バナナクッキー ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ウインナー とうふ	パンこ あぶら じゃがいも はいがまい こむぎこ マーガリン	コーン たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし あおのり ねぎ わかめ パナナ	526	20.2	19.4	1.2
10 土	ごはん ほっけ塩焼き ひじきの煮付け 味噌汁 (小松菜/豆腐) 昆布佃煮 パナナ		ジャムマーガリンパン ぎゅうにゅう 牛 乳	ほっけ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら はいがまい パン	にんじん ひじき こまつな たまねぎ こんぶ パナナ	570	22.5	20.4	1.7
12 月	ごはん ポークカレー ホキごまみそ焼き 三色ごま和え わかたけ汁		中華風炊き込みおこわ ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたにく ホキ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま はいがまい もちごめ	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし たけのこ わかめ ねぎ しいたけ	595	25.8	16.1	2.1
13 火	ごはん 千草焼き スパゲティソテー 野菜スープ パナナ		ココアフレンチトースト ぎゅうにゅう 牛 乳	とうふ ツナ たまご ウインナー ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら スパゲティ バター はいがまい パン マーガリン	にら にんじん グリンピース たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ パナナ	593	21.7	19.3	1.5
14 水	ごはん ちくわとかぼちゃの天ぷら オレンジ 豚肉とれんこん炒め 味噌汁 (豆腐/玉葱)		焼きそば ぎゅうにゅう 牛 乳	ちくわ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら はいがまい ちゅうかめん	かぼちゃ にんにく れんこん にんじん もやし ピーマン きくらげ たまねぎ わかめ オレンジ キャベツ	543	24.4	13.5	1.8
15 木	ロールパン 赤魚の南蛮漬け パナナ ほうれん草ナムル コーンチャウダー		きのこスパゲティー ぎゅうにゅう 牛 乳	あかうお とりにく スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ バター スパゲティ	きゅうり ねぎ にんじん ほうれんそう もやし パセリ たまねぎ コーン バナナ えのき しめじ	502	25.1	18.0	1.7
16 金	ごはん 豆腐の五目あん マカロニサラダ どさんこ汁 パナナ		ピザトースト ぎゅうにゅう 牛 乳	とうふ とりにく ぶたにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら マカロニ じゃがいも バター はいがまい パン	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ コーン しょうが にんにく もやし パナナ ピーマン	602	24.8	20.8	2.0
17 土	ごはん 白身魚西京焼き 高野豆腐の煮付 昆布佃煮 味噌汁 (ふ/もやし) パナナ		あんマーガリンパン ぎゅうにゅう 牛 乳	ホキ こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	ふ はいがまい パン	にんじん はくさい ひじき こんぶ もやし パナナ	568	24.0	16.0	1.6
19 月	ごはん 揚げレバーの甘酢あえ もやしスープ 切干大根コンソメ煮 かぼちゃサラダ		ごもく 五目おこわ ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたレバー ベーコン あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら はいがまい もちごめ	しょうが だいこん にんじん かぼちゃ きゅうり コーン もやし えのき こまつな しいたけ	595	21.6	18.3	1.5
20 火	ごはん さばのカレー焼き 春雨サラダ ひじきそぼろ 味噌汁 (厚揚げ/小松菜)		シュガートースト ぎゅうにゅう 牛 乳	さば とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	はるさめ ごまあぶら ごま あぶら はいがまい パン マーガリン グラニューとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ひじき しょうが こまつな だいこん	496	23.2	15.7	1.9
21 水	ごはん タンドリーチキン 切干大根サラダ そうめん汁 オレンジ		がんづき ぎゅうにゅう 牛 乳	とりにく ヨーグルト あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう たまご	そうめん はいがまい こむぎこ くらざとう ごま	だいこん にんじん きゅうり もやし ねぎ ほうれんそう オレンジ	551	20.4	18.6	1.8
22 木	〈誕生会メニュー〉アンパンマンライス 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーごま和え 卵スープ いちご		ケーキ ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたにく ウインナー とりにく たまご かつおぶし ぎゅうにゅう	はいがまい あぶら バター ごま	たまねぎ にんじん ピーマン ミニトマト レーズン のり ブロッコリー えのき わかめ いちご みかん	600	24.4	25.8	1.6
23 金	ごはん 松風焼き じゃが芋ツナ煮 味噌汁 (人参/大根) オレンジ		フレーククッキー ぎゅうにゅう 牛 乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ スキムミルク	パンこ ごま じゃがいも はいがまい こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ しょうが グリンピース わかめ だいこん オレンジ	558	21.7	17.1	1.6
24 土	ごはん 魚塩こうじ焼き 切干大根の煮付 昆布佃煮 味噌汁 (豆腐/玉葱) パナナ		バタースティックパン ぎゅうにゅう 牛 乳	あかうお さつまあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく あぶら ふ はいがまい パン	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ わかめ パナナ	464	19.1	11.4	1.7
26 月	ごはん かじきのハーブピカタ 山菜煮付 人参サラダ ワンタンスープ		マカロニあべかわ ブルー牛 乳	かじき たまご ツナ あぶらあげ とりにく かつおぶし きなこ ぎゅうにゅう	こむぎこ こんにゃく あぶら ワンタン はいがまい マカロニ	にんじん ふき わらび たけのこ ほうれんそう もやし コーン こまつな たまねぎ えのき フルーン	550	28.3	14.2	1.0
27 火	ごはん 高野豆腐フライ 野菜きめ煮 アスパラサラダ 味噌汁 (小松菜/玉ねぎ)		さつまいも蒸しパン ぎゅうにゅう 牛 乳	こうやどうふ ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし あぶらあげ	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも はいがまい さつまいも	こんぶ だいこん ごぼう にんじん アスパラ たまねぎ ブロッコリー こまつな	515	19.0	16.3	1.7
28 水	ごはん 親子焼き 五目きんぴら 煮豆 味噌汁 (なめこ/葱)		ヨーグルト バナナ するめ	とりにく たまご さつまあげ とうふ きんときまめ いか	あぶら こんにゃく はいがまい	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン ごぼう なめこ ねぎ パナナ	485	21.1	11.3	1.7
29 木	ロールパン 赤魚みそマヨネーズ焼き みかん缶 ほうれん草のごま和え コーンチャウダー		ひじきごはん ぎゅうにゅう 牛 乳	あかうお とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン ごま じゃがいも こむぎこ バター はいがまい もちごめ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし パセリ たまねぎ コーン みかん ひじき しいたけ ごぼう	504	24.1	13.4	1.6
30 金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーサラダ ひきな汁 パナナ		じゃが芋餅 ぎゅうにゅう 牛 乳	ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし しらす ぎゅうにゅう	しらたき あぶら はいがまい じゃがいも かたくりこ バター	ねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー だいこん しいたけ パナナ コーン あおのり	493	19.5	16.5	1.3
31 土	ごはん 魚の漬け焼き ひじきの煮付け 昆布佃煮 味噌汁 (小松菜/豆腐) パナナ		ジャムマーガリンパン ぎゅうにゅう 牛 乳	あかうお さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こんにゃく はいがまい パン	にんじん ひじき こんぶ こまつな たまねぎ パナナ	503	20.3	15.9	2.0

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今日のクッキング

今月のクッキングは20日(火)です。絵本「ぐりとぐら」をもとに、カステラ作りをします。
エプロン・三角巾・マスクの準備と、つめ切りをよろしくお願いします。