

令和7年

5月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内ではたらく			栄養価		三未以下 添加	おやつ	
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)
木	1	15	保育参観 (年長組)	鶏肉のから揚げ チャブチェ トマト カレーライス パイン缶 コールスローサラダ	米、油、砂糖 片栗粉、緑豆春雨 ごま油、白ごま じゃがいも	牛乳、鶏肉 ピザ用チーズ	人参、玉ねぎ しめじ、ピーマン にら、トマト	615	19.8		牛乳、菓子	牛乳 いもち 牛乳 小魚、こんがりサクサク
金	2	16		豚肉と厚揚げの味噌炒め 小魚三杯酢 バナナ	米、油、砂糖 片栗粉、小麦粉	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ、ちりめん 小倉あん	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ 小松菜、バナナ	540	22.6		牛乳、菓子	牛乳 小倉蒸しパン
土		17		きつねうどん 牛乳	乾うどん、砂糖、油 菓子	牛乳、油揚げ、鶏肉	玉ねぎ、人参 奴ねぎ	451	18.5		牛乳、菓子	17日：アンパンマン ソフトせんべい
月		19	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	アスパラガスのシチュー グリーンサラダ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも ホワイトルウ 小麦粉、マーガリン	牛乳、鶏肉、小魚 青のり粉、削りかつお スキムミルク	人参、玉ねぎ アスパラガス クリームコーン缶、キャベツ きゅうり、レモン	594	19.2	バナナ	牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ
火		20	身体計測 (年少・年中・年長組)	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも ハヤシルウ、菓子	牛乳、豚肉 小魚	玉ねぎ、人参 グリーンピース、キャベツ きゅうり、オレンジ	604	20.0		牛乳、菓子	牛乳、小魚 サッポロポテト
水	7	21	絵本読み聞かせ(年少組) カワイ体操指導(年長組)	鮭の塩焼き 切干大根のおかかあえ バナナ	米、油、砂糖 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鮭、油揚げ 削りかつお、卵 きな粉	切干大根、人参 キャベツ、きゅうり バナナ	579	25.1		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー
木	8	22	保育参観 (年中組)	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味	米、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも 白ごま、マヨネーズ	牛乳、豚肉 平天、ちりめん ツナ缶	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 乾きくらげ、小松菜 たくあん	573	22.6		牛乳、菓子	牛乳 ツナおにぎり
金	9	23	家族の日 杉本先生リズム指導(午後)	タンドリーチキン スパゲティソテー パイン缶	米、油 乾スパゲティ ケチャップ、食パン	牛乳、鶏肉 ヨーグルト、ベーコン	人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、ピーマン パイン缶 いちごジャム	624	23.8		牛乳、菓子	牛乳 ジャムサンド
土	10	24		焼きそば 牛乳	ゆで中華麺、油 お好みソース、菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、削りかつお 青のり粉	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし 奴ねぎ	526	16.4		牛乳、菓子	10日：ばかうけ 24日：星たべよ
月	12	26	避難訓練	鶏肉のマーメレード焼き にんじんともやしの和え物 けんちん汁	米、油、砂糖 白ごま、ごま油 食パン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 豆腐、ちくわ 青のり粉	マーメレードジャム もやし、人参 小松菜、大根 奴ねぎ	611	26.8	梅の香 ごはん	牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト
火	13	27	誕生会	誕生会(13日) さばの照り焼き 五目きんぴら バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 粉寒天	牛乳、さば	人参、ごぼう 糸こんにゃく さやえんどう、バナナ	532	20.8		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 ココアゼリー
水	14	28	絵本読み聞かせ(年中組) スマイルキッズサッカー (年長組)	きな粉ごはん 新じゃがのそぼろ煮 青菜のおひたし	米、油、砂糖 白ごま、じゃがいも 片栗粉、菓子	牛乳、きな粉 鶏ひき肉、削りかつお 昆布	人参、玉ねぎ 水煮たけのこ グリーンピース 小松菜、キャベツ	575	19.5		牛乳、菓子	牛乳、昆布、横綱あられ 牛乳、昆布、エアリアル
木		29	保育参観 (年少組)	高野豆腐のオランダ煮 春雨の酢の物 ひじきふりかけ	米、油、砂糖 片栗粉、緑豆春雨 ごま油	牛乳、高野豆腐 ロースハム、乾ひじき 削りかつお、ヨーグルト	人参、キャベツ 乾きくらげ、みかん缶 パイン缶、バナナ	549	19.2		牛乳、菓子	牛乳 フルーツヨーグルト
金		30		豚肉の甘辛煮 和風サラダ 小松菜納豆	米、油、砂糖、白ごま 小麦粉、コーンスターチ グラニュー糖 植物性生クリーム	牛乳、豚肉 乾わかめ、納豆 削りかつお、豆腐	人参、玉ねぎ、ごぼう 白ねぎ、生姜 キャベツ、きゅうり 小松菜	620	27.2		牛乳	牛乳 ミニメロンパン
土		31		カレーうどん キャベツのごま酢あえ 牛乳	乾うどん、油、砂糖 カレールウ、片栗粉 白ごま、菓子	牛乳、豚肉、油揚げ	人参、玉ねぎ しめじ、白ねぎ キャベツ	474	17.9		牛乳、菓子	31日：ぼたぼた焼き

今月の献立にはアスパラガスや新じゃが、アラスカ(えんどう豆)といった春の野菜が登場します。春野菜には甘みがより強いものが多いので、この時期にしか味わえない食材のうま味を給食を通して感じてもらえたら嬉しいです！

★誕生会★ ◎アラスカごはん ◎彩野菜のごまあえ ◎オレンジ ◎赤魚の天ぷら ◎すまし汁

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は564kcalでたんぱく質は21.3gです。