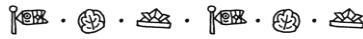


5月 献立表 幼児食



2025年 5月

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	洋風オムレツ きゅうりの塩もみ みそ汁 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆卵、☆ベーコン、☆とろけるチーズ、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆麦みそ、☆煮干し、☆牛乳	☆トマト、☆ピーマン、☆たまねぎ、☆きゅうり、☆えのきたけ、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆バナナ	☆マカロニ、☆サラダ油、☆マヨネーズ	☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子、☆ミルージュ
2 金	大豆のキーマカレー ゆで卵 キャベツのじゃこ和え オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆水煮大豆、☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆卵、☆ちりめんじゃこ、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆トマト缶、☆キャベツ、☆コーン缶、☆オレンジ	☆サラダ油、☆小麦粉、☆有塩バター、☆いりごま	☆カレー粉、☆しょうゆ、☆ウスターソース、☆食塩、☆本みりん、☆お菓子
7 水	豆腐のカレーグラタン トマト 三色甘酢 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜 アップル & キャロット	☆木綿豆腐、☆鶏もも肉、☆牛乳、☆とろけるチーズ	☆たまねぎ、☆えだまめ、☆トマトピューレー、☆トマト、☆だいこん、☆きゅうり、☆にんじん、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油、☆有塩バター、☆小麦粉、☆パン粉	☆塩こしょう、☆ウスターソース、☆しょうゆ、☆カレー粉、☆コンソメ、☆塩こしょう、☆穀物酢、☆お菓子、☆きになる野菜
8 木	鶏肉の甘辛焼き 磯辺ポテト みそ汁 みかん缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジュシーオレンジゼリー	☆鶏もも肉、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆あおのり、☆キャベツ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆みかん缶	☆小麦粉、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆食塩、☆オレンジゼリー
9 金	サバのカレー風味焼き アスパラガスのソテー じゃが芋の含め煮 でこぼん	○牛乳 ◎牛乳 ◎じゃこのかみかみクッキー	☆さば、☆白身魚(乳児)、☆鶏もも肉、☆牛乳、☆煮干し	☆アスパラガス、☆にんじん、☆さやいんげん、☆デコボン	☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖、☆小麦粉、☆有塩バター、☆いりごま	☆しょうゆ、☆料理酒、☆カレー粉、☆塩こしょう、☆ベーキングパウダー、☆食塩
10 土	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろ煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚もも肉、☆鶏ひき肉、☆牛乳	☆細もやし、☆キャベツ、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆かぼちゃ、☆みかん缶	☆中華めん、☆ごま油、☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉	☆シャンタン、☆本みりん、☆食塩、☆しょうゆ、☆お菓子
12 月	フーヨーハイ トマト キャベツとツナの酢の物 バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆卵、☆かにかま、☆牛乳、☆ツナ缶	☆たまねぎ、☆たけのこ、☆にんじん、☆干ししいたけ、☆葉ねぎ、☆トマト、☆キャベツ、☆きゅうり、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉	☆料理酒、☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆お菓子
13 火	白身魚のごま焼きサクサク 蒸しブロッコリー 中華サラダ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ツナパン	☆白身魚、☆卵、☆牛乳、☆ツナ缶	☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆にんじん、☆パインナップル缶、☆たまねぎ、☆パセリ	☆パン粉、☆いりごま、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆はるさめ、☆砂糖、☆ごま油、☆ホットケーキミックス	☆ウスターソース、☆穀物酢
14 水	鶏肉のBBQソース トマト ゆで卵 さつま芋のサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳 ◎チーズ	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆トマト、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆りんご、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖、☆さつま芋	☆食塩、☆ウスターソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子
15 木	豚のしょうが焼き 蒸しキャベツ きのこスープ パイン缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆豚もも肉、☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆牧場の朝ヨーグルト	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆しめじ、☆えのきたけ、☆たまねぎ、☆こまつな、☆パインナップル缶	☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆料理酒、☆あごだし、☆塩こしょう、☆麦茶
16 金	エビボール スティックきゅうり 小松菜のおかか和え でこぼん	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆むきえび、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆きゅうり、☆こまつな、☆デコボン	☆小麦粉、☆サラダ油	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆しょうゆ、☆お菓子
17 土	カレー 和風サラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆パインナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
19 月	チーズ入りケランマリ きゅうりの塩もみ じゃが芋のソテー バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆鶏ひき肉、☆木綿豆腐、☆水煮大豆、☆牛乳、☆とろけるチーズ、☆卵、☆ベーコン	☆にんじん、☆長ねぎ、☆きゅうり、☆ピーマン、☆バナナ	☆サラダ油、☆砂糖、☆いりごま、☆じゃがいも	☆鶏がらだし、☆しょうゆ、☆食塩、☆料理酒、☆塩こしょう、☆お菓子、☆ミルージュ
20 火	大豆のキーマカレー ゆで卵 キャベツのじゃこ和え オレンジ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳 ◎チーズ	☆水煮大豆、☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆卵、☆ちりめんじゃこ、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆トマト缶、☆キャベツ、☆コーン缶、☆オレンジ	☆サラダ油、☆小麦粉、☆有塩バター、☆いりごま	☆カレー粉、☆しょうゆ、☆ウスターソース、☆食塩、☆本みりん、☆お菓子

21 水	鶏肉の甘辛焼き 磯辺ポテト みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジュシーオレンジゼリー	☆鶏もも肉、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆あおのり、☆キャベツ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆小麦粉、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆食塩、オレンジゼリー
22 木	わかめご飯 白身魚のタルタルソースかけ フライドポテト 和風グリーンサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆乾燥わかめ、☆たまねぎ、☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆キャベツ、☆トマト、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆いりごま、☆ごま油、☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆フライドポテト、☆砂糖	☆料理酒、☆本みりん、☆食塩、☆パセリ、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆お菓子
23 金	サバのカレー風味焼き アスパラガスのソテー じゃが芋の含め煮 でこぼん	○牛乳 ◎牛乳 ◎プレーンクッキー	☆さば、☆白身魚（乳児）、☆鶏もも肉、☆牛乳	☆アスパラガス、☆にんじん、☆さやいんげん、☆デコボン	☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖、☆小麦粉	☆しょうゆ、☆料理酒、☆カレー粉、☆塩こしょう、☆食塩
24 土	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろ煮 みかん缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆豚もも肉、☆鶏ひき肉、☆牛乳	☆細もやし、☆キャベツ、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆葉ねぎ、☆かぼちゃ、☆みかん缶	☆中華めん、☆ごま油、☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉	☆シャンタン、☆本みりん、☆食塩、☆しょうゆ、☆お菓子
26 月	鶏肉とふわふわ卵のケチャップ炒め 粉ふき芋 ほうれん草のおかか和え バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆ちりめんじゃこ、☆牛乳	☆ブロッコリー、☆にんにく、☆パセリ、☆ほうれんそう、☆にんじん、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆ごま油、☆じゃがいも	☆食塩、☆料理酒、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆塩こしょう、☆お菓子
27 火	白身魚のごま焼きサクサク 蒸しブロッコリー 中華サラダ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎黄金パン	☆白身魚、☆卵、☆牛乳、☆ききな粉	☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆にんじん、☆パイナップル缶	☆パン粉、☆いりごま、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆はるさめ、☆砂糖、☆ごま油、☆ロールパン、☆食パン	☆ウスターソース、☆穀物酢
28 水	のり塩から揚げ トマト ポテトサラダ バナナ	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳 ◎チーズ	☆鶏もも肉、☆卵、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆しょうが、☆あおのり、☆トマト、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆にんじん、☆バナナ	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆砂糖	☆鶏がらだし、☆食塩、☆料理酒、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子
29 木	豚のしょうが焼き 蒸しキャベツ きのこスープ パイン缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆豚もも肉、☆ベーコン、☆卵、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆しょうが、☆キャベツ、☆にんじん、☆しめじ、☆えのきたけ、☆たまねぎ、☆こまつな、☆パイナップル缶	☆サラダ油、☆砂糖	☆しょうゆ、☆料理酒、☆あごだし、☆塩こしょう、☆麦茶
30 金	エビボール スティックきゅうり 小松菜のおかか和え でこぼん	○牛乳 ◎牛乳 ◎フレンチトースト	☆むきえび、☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆きゅうり、☆こまつな、☆デコボン	☆小麦粉、☆サラダ油、☆食パン、☆砂糖、☆有塩バター	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆しょうゆ
31 土	カレー 和風サラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆いりごま、☆砂糖	☆カレールウ、☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子



2日(金)・20日(火)は「大豆のキーマカレー」

7日(水)は「豆腐のカレーグラタン」

17日(土)・31日(土)は「カレー」です。

箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



22日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。(幼児クラス)



仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



脳のエネルギーの源は 毎食欠かせない炭水化物



新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というも納得ですね。三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかりとることが大切です。

