

5月予定献立表

2025 ひまわり保育園

	献立	[赤]血や肉になるもの	[黄]燃えてかくなるもの	[緑]体の調子を整えるもの	おやつ
12月19日	ご飯 新玉ねぎのスタミナ炒め ポテトサラダ 味噌汁	豚肉40 魚肉ソーゼージ9 豆腐10、味噌7	米50 じゃが芋50、ズッキーナ6	玉ねぎ40、にら10 人参7、きゅうり10、キャベツ12、アスパラガス8 小松菜8、エリンギ3、かぼちゃ10	12日牛乳 大根もち 19日りんご スイートポテト
13日 火 20	ご飯 13日魚青の磯辺焼き / 20日魚のフライ ココロサラダ 味噌汁	13日魚青40 / 20日魚40 ひききお、大豆8 油あげ5、味噌7	米50 20日100%粉3 じゃが芋15	かぼちゃ15、人参8、ブロッコリー12、きゅうり8 ほうれん草8、しめじ8、大根10	13日牛乳 よみオレンジ スイートポテト 20日牛乳 ほうれん草のおかか和え
14日 水 28	カレーライス 春野菜のナムル	豚肉30、スチムシ12 ちんねこ5 ひきき納豆8	米45、じゃが芋50 小麦粉12	玉ねぎ50、人参10 アスパラガス8、キャベツ12、人参8 絹ごし8、きゅうり10、黒豆炒し8	14日牛乳 りんご、豆乳きなこアイス 28日牛乳 りんご かぼちゃのおかか和え
1日 木 30 金	ご飯 旧鶏肉 / 30日魚 胡麻味噌焼き 春雨サラダ おろし汁	旧鶏肉50 / 魚40 味噌2 魚肉ソーゼージ5、わかめ2、2 たまご20、のり0.5	米50 ごま1	春雨7.5、きゅうり12、人参5、ブロッコリー5 長芋20	1日牛乳 抹茶のパンケーキ 30日牛乳 ごまきりんごのパンケーキ
2日 金 1日	ゆかりご飯 チキンカツ おかか和え 味噌汁	鶏肉50 豆腐10、味噌7	米50 ズッキーナ6、100%粉5 じゃが芋10	キャベツ30、黒豆炒し20、ブロッコリー10 アスパラガス5、人参5 大根10、えんどう	牛乳 りんごとぶどう ゼリー
24日 土	鶏そぼろ丼 味噌汁	鶏ミンチ30、豆腐10 味噌7	米50 じゃが芋10	しめじ5、人参5、キャベツ10	お茶 市販菓子
16日 金 26	納豆そぼろうどん 胡麻酢和え	豚ミンチ30、ひきき納豆 味噌1.2 油あげ10	うどん100 ごま1	ほうれん草8 しめじ8、胡瓜10、切干大根5 キャベツ10、絹ごし8	16日牛乳 高野のきんぴら 26日牛乳 バナナヨーグルト
27日 火 誕生会	ご飯 メンチカツ 野菜の磯辺和え ワンタンスープ	豚ミンチ50 油あげ8、おろし	米50 100%粉5 ワンタンの皮4	玉ねぎ10、キャベツ10 ほうれん草20、アスパラガス8、人参8、ブロッコリー15 きゅうり10 にら8、黒豆炒し10	牛乳 ケーキ屋さん からの洋菓子
7日 水 23 金	ご飯 7日魚の磯辺 / 23日鶏の照り焼き 切干大根 味噌汁	7日魚青40 / 23日鶏肉50 油あげ7、短6 豆腐10、わかめ5、味噌7	米50	切干大根7.5、人参9 玉ねぎ10、ごま芋8	7日牛乳 バナナ、小豆煮 23日牛乳 じゃが芋の おろし汁、おろし
8日 木 22	鶏南蛮うどん 高野豆腐の野菜煮	鶏肉15、油あげ15 高野豆腐6	うどん100 じゃが芋40	水5 玉ねぎ40、人参12、しめじ6 アスパラガス4、糸こんにゃく10	8日牛乳 人参のはんのおかか 22日牛乳 シヤムサント
9日 金 29 木	ご飯 厚焼きたまご 春野菜のおかか和え 味噌汁	たまご2 ちんねこ3、油あげ5 わかめ5、味噌7	米50	アスパラガス8、アスパラガス8、キャベツ15 黒豆炒し8、人参7、きゅうり10 かぼちゃ10、玉ねぎ10、えんどう5、大根8	牛乳 きよみオレンジ フライドポテト
10日 土 17	ご飯 塩麴肉じゃが 味噌汁	豚肉30 豆腐10、わかめ7、味噌7	米50 じゃが芋50	玉ねぎ30、人参10、三度豆4 糸こんにゃく12 かぼちゃ8、大根8	お茶 市販菓子
15日 水 21	ご飯 野菜たっぷりのお煮 味噌汁	鶏肉30 わかめ3、味噌7	米50 じゃが芋10	大根40、人参15、しめじ10、水5 三度豆5、糸こんにゃく12.5 キャベツ8、玉ねぎ10	15日牛乳とお茶 りんごのパンケーキ 21日お茶 お祝いデザート
31日 土	ミートスパゲティ すまし汁	牛ミンチ30 豆腐8	スパゲティ30 じゃが芋10	玉ねぎ50、人参8、ピーマン8 人参5、しめじ5	お茶 市販菓子

☆都合により、献立や材料は変更する場合があります。