

令和7年



5月の献立



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	魚のてりやきごま風味 ほうれん草のゴマ和え ツナ入り玉子焼き みそ汁	フライドポテト オレンジ	さわら かにかまぼこ 鶏卵 まぐろ油漬 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐	いりごま 砂糖 むきごま 油 フライドポテト	ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル
2	金	カレーライス 鯉のぼりオムレツ ごまサラダ みそ汁	鯉のぼりクッキー ヨーグルト	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	じゃがいも 砂糖 油 むきごま マヨネーズ ホットケーキミックス 片栗粉 薄力粉 マーガリン チョコレート	たまねぎ にんじん 焼きのり トマトケチャップ きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
7	水	親子丼 かぼちゃの煮つけ スパサダ みそ汁	大豆のドーナツ チータラ	若鶏もも 鶏卵 蒸しかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 プロセスチーズ	砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ 生しいたけ くりかぼちゃ きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
8	木	魚のカレーマヨ焼き カニカマときゅうりの和え物 ビーフンソテー みそ汁	さつまいも天ぷら ヨーグルト	さわら かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 いりごま 砂糖 ごま油 ビーフン 油 さつまいも 天ぷら粉	きゅうり にんじん りよくとうもろやし たまねぎ 青ねぎ わかめ くりかぼちゃ
9	金	すき焼き風煮 チーズオムレツ かちわりきゅうり みそ汁	りんごゼリー バナナ	牛かた 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	トコン 砂糖 ごま油 いりごま じゃがいも	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん トマトケチャップ きゅうり わかめ 青ねぎ りんごジュース パナナ
10	土	お楽しみランチ				
12	月	牛とじ丼 チンゲン菜のあえもの スパンテー みそ汁	フルーツポンチ チータラ	牛もも 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ロースハム プロセスチーズ	砂糖 むきごま スパゲティ	にんじん たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ トマトケチャップ わかめ キャベツ みかん缶 白桃缶 りんご
13	火	煮込みハンバーグ コールスローサラダ 粉ふきいも みそ汁	チヂミ ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 マヨネーズ むきごま じゃがいも お好み焼き粉 トコン ごま油	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶 あおのり わかめ 青ねぎ りよくとうもろやし えのきたけ チンゲンサイ
14	水	魚のみそ煮 酢の物 玉子焼き みそ汁	ツナおにぎり バナナ	さわら みそ 大豆水煮 ロースハム 鶏卵 木綿豆腐 かつお油漬	砂糖 片栗粉 いりごま 油	きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ パナナ
15	木	照りマヨチキン コロコロサラダ 野菜オムレツ みそ汁	かぼちゃの天ぷら オレンジ	鶏むね 魚肉ソーセージ 鶏卵 かつお油漬 みそ 木綿豆腐	片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも むきごま 天ぷら粉	きゅうり にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ くりかぼちゃ ネーブル
16	金	ガバオライス さつまいもサラダ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム かにかまぼこ みそ プロセスチーズ ウインナー 脱脂粉乳	油 砂糖 ごま油 さつまいも マヨネーズ いりごま 食パン	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう もやし わかめ 青ねぎ はくさい トマトケチャップ 青ピーマン コーン
17	土	お楽しみランチ				
19	月	クリームシチュー ハムサラダ チンゲン菜の卵炒め みそ汁	大豆のかりんとう りんご	鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 大豆水煮	じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 むきごま 片栗粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン チンゲンサイ わかめ 青ねぎ だいこん りんご

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	火	肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ ウインナー炒め みそ汁	お麩ラスク バナナ	牛ばら かつお節 かにかまぼこ 混合ソーセージ みそ 木綿豆腐	じゃがいも トコン 砂糖 むきごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん ブロッコリー わかめ 青ねぎ はくさい パナナ
21	水	豚肉のしょうが焼き かぼちゃの煮つけ ツナ玉糸こん みそ汁	ホットケーキ ヨーグルト	ぶたロース かつお油漬 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 トコン ホットケーキミックス マーガリン	しょうが くりかぼちゃ にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ チンゲンサイ パナナ
22	木	魚のごまマヨネーズ焼き シーチキン入りオムレツ もやしの中華和え みそ汁	鶏そぼろおにぎり オレンジ	さわら みそ 鶏卵 かつお油漬 ロースハム 木綿豆腐 鶏ひき肉	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油 トコン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり もやし わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ ネーブル
23	金	鶏のからあげ ジャーマンポテト キャベツとゆで卵のサラダ みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳 かにかまぼこ	油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 むきごま スパゲティ 食パン マーガリン	たまねぎ キャベツ にんじん わかめ 青ねぎ なす
26	月	麻婆豆腐 ナポリタン チンゲン菜のオムレツ みそ汁	チーズ入り アメリカンドッグ オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ ウインナーソーセージ 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン スパゲティ ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが 青ピーマン トマトケチャップ にんじん チンゲンサイ わかめ 青ねぎ キャベツ ネーブル だいこん
27	火	鶏肉とじゃがいものグリル きゅうりのコーン和え 人参しりしり みそ汁	お好み焼き バナナ	鶏もも かつお油漬 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 ウインナーソーセージ	中ざら糖 じゃがいも 砂糖 いりごま トコン 油 お好み焼き粉	きゅうり にんじん コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ キャベツ チンゲンサイ パナナ
28	水	白身魚のフリッター 豚肉と野菜のオイスター炒め きゅうりの浅漬け みそ汁	焼きドーナツ ヨーグルト	さわら ぶたばら みそ 木綿豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス マーガリン	トマトケチャップ なす 青ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり 塩昆布 わかめ 青ねぎ りよくとうもろやし えのきたけ バナナ
29	木	三色丼 ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 金時煮豆 みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ 凍り豆腐 さつま揚げ 金時豆 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	片栗粉 砂糖 油 トコン じゃがいも マヨネーズ むきごま	ほうれんそう きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ なす オレンジジュース パナナ
30	金	魚の煮付け 豆腐チャンプルー マセドアンサラダ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さわら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ ベーコン 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 ごま油 むきごま じゃがいも マヨネーズ 食パン	にんじん 青ねぎ もやし キャベツ きゅうり えのき トマトケチャップ たまねぎ わかめ チンゲンサイ
31	土	お楽しみランチ				

～よく噛んで食べよう～

噛むことは、食べ物を噛みくだくだけではなく、体にうれしいことがいっぱいです。
「かみかみだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

噛むことで体にうれしいこと

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ 虫歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家