

給食献立表 5月



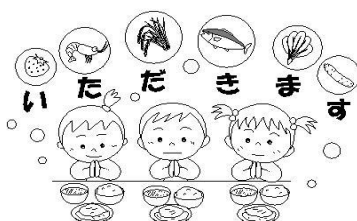
令和7年度
【3歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの			
1	木	ご飯 こどもの日ハンバーグ 鶏肉のゴマ味噌和え こいのぼりデザート	米、米粉でつくったやさしいたこ焼き、上白糖、すりごま、油、こいのぼりデザート	国産鶏ささみフレーク、白みそ、かぶとハンバーグ	大口町産こまつな、キャベツ、にんじん	牛乳 ☆米粉たこ焼き	
2	金	ご飯 厚揚げの中華煮 酢の物 フルーツゼリー	米、片栗粉、上白糖、フルーツゼリー、ごま油	絹揚げ、豚もも肉、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、わかめ	牛乳 きなこもち	
7	水	ポークカレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、油	豚もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり	牛乳 【お楽しみおやつ】	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！
8	木	ラーメン しゅうまい バナナ	中華めん、おつゆ、麺、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	豚もも肉、豚肉焼売	キャベツ、もやし、バナナ、ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳 ☆麺のマヨネーズラスク	
9	金	ご飯 マグロカツ 胡麻ドレサラダ 野菜ゼリー	米、ごまドレッシング、油	国産鶏ささみフレーク、マグロカツ	キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 一口ビスケット	
10	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	しょうゆせんべい	
12	月	ごはん 鶏の味噌漬け焼き グリーンサラダ コンソメスープ	米、上白糖、米油	鶏もも肉、国産ポークハム、白みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん	牛乳 塩せんべい 揚げせんべい	
13	火	ご飯 メンチカツ ひじきの五目炒め煮 赤味噌汁	系こんにゃく、上白糖、今川焼（カスタード、米、油）	鶏むね肉、赤みそ、油揚げ、煮干しだし、国産キャベツメンチカツ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、干ししいたけ、インゲン、れんこん、ひじき	牛乳 ☆今川焼	
14	水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 白菜のゆかり和え	米、上白糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、こうや豆腐、だし	はくさい、たまねぎ、にんじん、インゲン、干ししいたけ	牛乳 おにぎりせんべい	
15	木	ミルクロールパン チキンのトマト煮込み 青じそサラダ バナナ	ブロックゼリー、じゃがいも、青じそドレッシング、ミルクロール、上白糖	鶏もも肉、ツナフレーク	たまねぎ、キャベツ、国産みかんシロップ漬、黄桃缶、バナナ、インゲン、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト缶	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	
16	金	ごはん とんかつ おかか和え オレンジ	米、油	やわらかどんかつ、花かつお、牛乳	大口町産こまつな、オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん	牛乳 クロワッサン	
17	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです



日 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			10時おやつ 3時おやつ（☆は手作り）	MEMO
			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		
19	月	ご飯 チキンカツ コールスローサラダ オレンジ	米、コールスロードレッシング、油	ツナフレーク、国産鶏肉のチキンカツ	キャベツ、オレンジ、大町産こまつな、にんじん	牛乳 ビスケット	
20	火	カレーうどん パイナップルサラダ バナナ	うどん、上白糖、油、米油	牛乳、豚もも肉、油揚げ、だし	たまねぎ、キャベツ、バナナ、黄桃缶、パイン缶、にんじん、きゅうり、ねぎ	お茶 ☆もも入りソフトゼリー	
21	水	他人丼 白みそ汁 一口ゼリー	じゃがいも、上白糖、片栗粉、米、油	豚もも肉、卵、白みそ、煮干し、だし、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、カットわかめ、干ししいたけ、のり	牛乳 おにぎりせんべい塩	
22	木	ごはん 鶏肉とじゃがの煮物 キャベツとしらすのごま和え	じゃがいも、米、油、片栗粉、上白糖、すりごま	鶏もも肉、しらす干し、だし	キャベツ、たまねぎ、そらまめ、ピーマン、にんじん、きゅうり、干ししいたけ	牛乳 ☆ゆでそら豆 甘辛せんべい	○そら豆 子ども達が大好きな絵本に出てくるそら豆を、おやつにいただきます。
23	金	ご飯 鯖の味噌煮 千草和え	米、上白糖、すりごま	油揚げ、赤みそ、さば、牛乳	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 カルテツウエハース	
24	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
26	月	カレーピラフ 春雨スープ オレンジ	米、押麦、はるさめ、オリーブ油、油	鶏むね肉	にんじん、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、マッシュルーム水煮、干しぶどう	牛乳 塩せんべい	
27	火	焼きそば しゅうまい フルーツヨーグルト	焼きそば、ホットケーキミックス、米油	ヨーグルト、豚ばら肉、蒲鉾、牛乳、豚肉焼売	キャベツ、たまねぎ、国産みかんシロップ漬、黄桃缶、パイン缶、ピーマン、にんじん、あおのり	飲むヨーグルト ☆いちご蒸しパン	
28	水	ご飯 マーボー春雨 白菜の中華和え	米、はるさめ、塩中華ドレッシング、上白糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、赤みそ	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、インゲン	牛乳 しょうゆせんべい 揚げせんべい	
29	木	ごはん たれ付きから揚げ 人参マリネサラダ	米、片栗粉、上白糖、油、玄米米粉、米油、ごま、粉糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、にんじん、きゅうり	野菜ジュース ☆米粉のブラウニー	○誕生会 5月生まれのみなさん、おめでとうございます
30	金	ご飯 魚の野菜あんかけ こまつなのおかか和え フルーツゼリー	油、片栗粉、米、フルーツゼリー	ホキ、花かつお、だし	大町産こまつな、インゲン、にんじん、たまねぎ、もやし	牛乳 パイ菓子	
31	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 おにぎりせんべい塩	

朝ごはんを食べてスイッチオン！

朝、気持ちよく目覚めるために、生活リズムを整えましょう。
生活リズムを整えることで、からだと心の健康につながります。

- あたまのスイッチ
主食となる炭水化物は、脳のエネルギー源となります
- からだのスイッチ
朝ごはんは、午前中に元気に活動するための力になります
- おなかのスイッチ
胃腸が目覚め、腸の働きがよくなり排便しやすくなります

