

# 給食献立表 5月



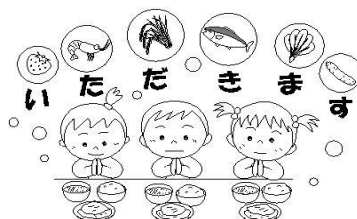
令和7年度  
【3歳未満児】  
南保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                        | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                                |                                            |                                                                  | 10時おやつ                          | 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                                                       | 3時おやつ（☆は手作り）                    |                                           |
| 1  | 木  | ご飯<br>こどもの日ハンバーグ<br>鶏肉のゴマ味噌和え<br>こいのぼりデザート | 米、上白糖、すりこ<br>ま、油、こいのぼり<br>デザート                 | 国産鶏ささみフレー<br>ク、白みそ、かぶと<br>ハンバーグ            | 大口町産こまつな、キャベ<br>ツ、にんじん                                           | お茶 ソフトせんべい<br>牛乳<br>おこめボール      |                                           |
| 2  | 金  | ご飯<br>厚揚げの中華煮<br>酢の物<br>フルーツゼリー            | 米、片栗粉、上白<br>糖、フルーツゼ<br>リー、ごま油                  | 絹揚げ、豚もも肉、<br>しらす干し                         | きゅうり、たまねぎ、キャベ<br>ツ、にんじん、インゲン、わ<br>かめ                             | お茶 一口チーズ<br>牛乳<br>きなこもち         |                                           |
| 7  | 水  | ポークカレーライス<br>コールスローサラダ<br>オレンジ             | 米、じゃがいも、<br>コールスロードレ<br>ッシング、油                 | 豚もも肉、ツナフ<br>レーク                            | たまねぎ、キャベツ、オレン<br>ジ、にんじん、きゅうり                                     | 牛乳<br>牛乳<br>【お楽しみおやつ】           | 〇お楽しみおやつ<br>どきどき、わくわく、<br>何が出るのかお楽し<br>み！ |
| 8  | 木  | ラーメン<br>しゅうまい<br>バナナ                       | 中華めん、おつゆ<br>麩、ノンエッグマヨ<br>ネーズ、油、ごま油             | 豚もも肉、豚肉焼売<br>レーク                           | キャベツ、もやし、バナナ、<br>ねぎ、にんじん、あおのり                                    | 牛乳<br>牛乳<br>☆麩のマヨネーズラスク         |                                           |
| 9  | 金  | ご飯<br>マグロカツ<br>胡麻ドレサラダ<br>野菜ゼリー            | 米、ごまドレッシ<br>ング、油                               | 国産鶏ささみフレー<br>ク、マグロカツ                       | キャベツ、にんじん、きゅう<br>り                                               | 牛乳<br>牛乳<br>一口ビスケット             |                                           |
| 10 | 土  | カレーライス<br>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<br>ん                                               | お茶 野菜せんべい<br>しょうゆせんべい           |                                           |
| 12 | 月  | ごはん<br>鶏の味噌漬け焼き<br>グリーンサラダ<br>コンソメスープ      | 米、上白糖、米油                                       | 鶏もも肉、国産ポー<br>クハム、白みそ                       | きゅうり、たまねぎ、キャベ<br>ツ、グリーンアスパラガス、<br>にんじん                           | お茶 一口チーズ<br>牛乳<br>塩せんべい         |                                           |
| 13 | 火  | ご飯<br>メンチカツ<br>ひじきの五目炒め煮<br>赤味噌汁           | 系こんにゃく、上白<br>糖、今川焼（カス<br>タード、米、油               | 鶏むね肉、赤みそ、<br>油揚げ、煮干しだ<br>し、国産キャベツメ<br>ンチカツ | たまねぎ、キャベツ、にんじ<br>ん、もやし、干ししいたけ、<br>インゲン、れんこん、ひじき                  | お茶 バナナ<br>牛乳<br>☆今川焼            |                                           |
| 14 | 水  | ご飯<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>白菜のゆかり和え                | 米、上白糖、片栗<br>粉、油                                | 鶏ひき肉、こうや豆<br>腐、だし                          | はくさい、たまねぎ、にんじ<br>ん、インゲン、干ししいたけ                                   | 牛乳<br>牛乳<br>おにぎりせんべい            |                                           |
| 15 | 木  | ミルクロールパン<br>チキンのトマト煮込み<br>青じそサラダ<br>バナナ    | ブロックゼリー、<br>じゃがいも、青じそ<br>ドレッシング、ミル<br>クロール、上白糖 | 鶏もも肉、ツナフ<br>レーク                            | たまねぎ、キャベツ、国産み<br>かんシロップ漬、黄桃缶、パ<br>ナナ、インゲン、にんじん、<br>きゅうり、しめじ、トマト缶 | お茶 かぼちゃポーロ<br>お茶<br>☆フルーツのゼリー和え |                                           |
| 16 | 金  | ごはん<br>とんかつ<br>おかか和え<br>オレンジ               | 米、油                                            | やわらかどんかつ、<br>花かつお、牛乳                       | 大口町産こまつな、オレン<br>ジ、もやし、キャベツ、にん<br>じん                              | 牛乳<br>牛乳<br>クロワッサン              |                                           |
| 17 | 土  | クリームシチューライス<br>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<br>ん                                               | お茶 小魚せんべい<br>お茶<br>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<br>付 | 曜<br>日 | 献<br>立<br>名                             | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                |                       |                                                | 10時おやつ<br>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<br>チキンカツ<br>コールスローサラダ<br>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、大口町産こまつな、にんじん                        | お茶 お子様せんべい<br>牛乳<br>ビスケット       |                                                                                     |
| 20     | 火      | カレーうどん<br>パイナップルサラダ<br>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、パイナップル、にんじん、きゅうり、ねぎ          | 牛乳<br>お茶<br>☆もも入りソフトゼリー         |                                                                                     |
| 21     | 水      | 他人丼<br>白みそ汁<br>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<br>牛乳<br>おにぎりせんべい塩           |                                                                                     |
| 22     | 木      | ごはん<br>鶏肉とじゃがの煮物<br>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<br>牛乳<br>☆ゆでそら豆<br>甘辛せんべい    | ○そら豆<br>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<br>鯖の味噌煮<br>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                       | お茶 バナナ<br>牛乳<br>カルテツウエハース       |                                                                                     |
| 24     | 土      | じゃがいも入り鶏丼<br>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 野菜せんべい<br>お茶<br>しょうゆせんべい     |  |
| 26     | 月      | カレーピラフ<br>春雨スープ<br>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<br>牛乳<br>塩せんべい               |                                                                                     |
| 27     | 火      | 焼きそば<br>しゅうまい<br>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、パイナップル、ピーマン、にんじん、あおのり | 牛乳<br>飲むヨーグルト<br>☆いちご蒸しパン       |                                                                                     |
| 28     | 水      | ご飯<br>マーボー春雨<br>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<br>牛乳<br>しょうゆせんべい            |                                                                                     |
| 29     | 木      | ごはん<br>たれ付きから揚げ<br>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                                 | お茶 一口チーズ<br>野菜ジュース<br>☆米粉のブラウニー | ○誕生会<br>5月生まれのみなさん、おめでとうございます                                                       |
| 30     | 金      | ご飯<br>魚の野菜あんかけ<br>こまつなのおかか和え<br>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            | 大口町産こまつな、インゲン、にんじん、たまねぎ、もやし                    | お茶 オレンジ<br>牛乳<br>ウエハース          |                                                                                     |
| 31     | 土      | ハヤシライス<br>オレンジ                          | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油              | 豚もも肉                  |                                                | お茶 小魚せんべい<br>お茶<br>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  
朝ごはらは、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

