

給食献立表 5月



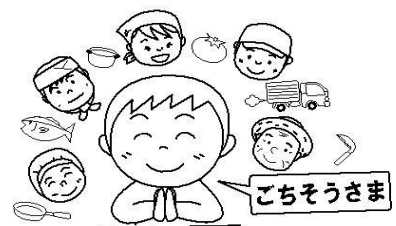
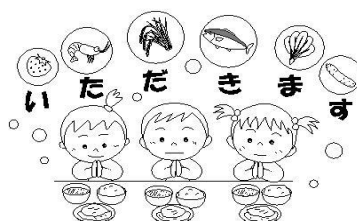
令和7年度
【3歳未満児】
西保育園

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 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、上白糖、すりこ 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	お茶 ソフトせんべい 牛乳 おこめボール	
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	お茶 一口チーズ 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 牛乳 【お楽しみおやつ】	〇お楽しみおやつ どきどき、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 麩、ノンエッグマヨ ネーズ、油、ごま油	豚もも肉、豚肉焼売 レーク	キャベツ、もやし、バナナ、 ねぎ、にんじん、あおのり	牛乳 牛乳 ☆麩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 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	お茶 野菜せんべい 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	お茶 一口チーズ 牛乳 塩せんべい	
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	お茶 バナナ 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 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、パ ナナ、インゲン、にんじん、 きゅうり、しめじ、トマト缶	お茶 かぼちゃポーロ 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 牛乳 ビスケット	
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 小魚せんべい 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、大口町産こまつな、にんじん	お茶 お子様せんべい 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	牛乳 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 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 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	お茶 バナナ 牛乳 クロワッサン	
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 野菜せんべい 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 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	牛乳 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 牛乳 しょうゆせんべい	
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	お茶 一口チーズ 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 牛乳 ウエハース	
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 小魚せんべい 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

