



5月の献立表

令和7年度 ほほえみ保育園



| 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) | 日 | 曜日 | おやつ(午前) | 献立 | おやつ(午後) |
|----|----|---------|---|---------------|----|----|---------|---|----------------|
| 1 | 木 | お菓子、牛乳 | 魚の味噌マヨ焼き(鰯)、野菜の付け合わせ(ほうれん草、にんじん、とうもろこし) 大豆とひじきの煮物(あげ、大豆、ひじき、にんじん) すまし汁、果物 | じゃこトースト、牛乳 | 19 | 月 | お菓子、牛乳 | カレーライス(合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物 | 納豆おやき、牛乳 |
| 2 | 金 | お菓子、牛乳 | 香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、こんにゃく、いんげん、ごま) 切干大根の酢の物(切干大根、にんじん、きゅうり) みそ汁、果物 | フルーツヨーグルト、お茶 | 20 | 火 | お菓子、牛乳 | 小松菜入り炒り豆腐(ウインナー、豆腐、卵、小松菜) ピーマンとツナの和え物(ツナ、ピーマン、キャベツ、ごま) みそ汁、果物 | きなこマカロニ、牛乳 |
| 7 | 水 | お菓子、牛乳 | 魚の照り焼き(赤魚)、いんげん ピーマンのおかか和え(ピーマン、キャベツ、かつお節、ごま) みそ汁、果物 | 若草蒸しパン、牛乳 | 21 | 水 | お菓子、牛乳 | 煮魚(赤魚)、にんじん 五目和え(あげ、しいたけ、小松菜、にんじん、もやし、とうもろこし、ごま) すまし汁、果物 | 大学芋、牛乳 |
| 8 | 木 | お菓子、牛乳 | ちくわの磯辺揚げ(ちくわ、青のり)、にんじん 白菜のしらす和え(ちりめん、白菜、ほうれん草) すまし汁、果物 | スイートポテト、牛乳 | 22 | 木 | お菓子、牛乳 | 豚肉の甘辛炒め(豚肉、にんじん、玉ねぎ)、キャベツ かぼちゃサラダ(ウインナー、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物 | フレンチトースト、牛乳 |
| 9 | 金 | お菓子、牛乳 | スペイン風オムレツ (ウインナー、卵、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草、牛乳)、ブロッコリー コールスローサラダ(にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし) みそ汁、果物 | きなこ大豆、牛乳 | 23 | 金 | お菓子、牛乳 | 鶏肉のから揚げ(鶏肉)、ブロッコリー 田舎煮(厚揚げ、白菜、大根、にんじん) すまし汁、果物 | ごまチーズホットケーキ、牛乳 |
| 10 | 土 | お菓子、牛乳 | 麻婆丼(豚ミンチ、豆腐、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、しいたけ、グリーンピース、ごはん) ナムル(ほうれん草、もやし、にんじん、きくらげ、ごま) 果物 | マカロニのチーズ焼き、牛乳 | 24 | 土 | お菓子、牛乳 | 焼きそば(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、もやし、かつお節、青のり、中華麺) きゅうりとわかめの酢の物(ちりめん、きゅうり、わかめ) 果物 | 梅の香おにぎり、お茶 |
| 12 | 月 | お菓子、牛乳 | スパゲッティナポリタン (ウインナー、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、とうもろこし、スパゲッティ) ブロッコリーサラダ(ツナ、ブロッコリー、にんじん、玉ねぎ) 果物 | 磯の香おにぎり、お茶 | 26 | 月 | お菓子、牛乳 | グリルチキン(鶏肉、ごま)、ブロッコリー 大豆サラダ(大豆、にんじん、きゅうり、玉ねぎ) すまし汁、果物 | じゃが丸みたらし、牛乳 |
| 13 | 火 | お菓子、牛乳 | 高野豆腐の五目煮(豚肉、高野豆腐、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース) なたね和え(卵、小松菜、にんじん) みそ汁、果物 | レーズンクッキー、牛乳 | 27 | 火 | お菓子、牛乳 | 魚の南部焼き(赤魚、ごま)、いんげん きのこ青菜のおかか和え (しめじ、エリンギ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、とうもろこし、かつお節) みそ汁、果物 | 豆腐ドーナツ、牛乳 |
| 14 | 水 | お菓子、牛乳 | 鶏の中華風照り煮(鶏肉)、ブロッコリー ひじきとちりめんの中華サラダ(しらす干、ひじき、春雨、にんじん、きゅうり、もやし) すまし汁、果物 | バナナケーキ、牛乳 | 28 | 水 | お菓子、牛乳 | 親子煮(鶏肉、卵、じゃがいも、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、小松菜) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物 | ピーマン、牛乳 |
| 15 | 木 | お菓子、牛乳 | 竜田揚げ(鰯)、にんじん ほうれん草のお浸し(ほうれん草、にんじん、かつお節) みそ汁、果物 | お好み焼き、牛乳 | 29 | 木 | お菓子、牛乳 | ひじきとツナの炊き込みご飯(ツナ、ひじき、にんじん、米) 小松菜と玉ねぎの煮浸し(あげ、小松菜、玉ねぎ、にんじん) 具だくさんみそ汁(ちくわ、にんじん、白菜、しめじ、玉ねぎ)果物 | シュガートースト、牛乳 |
| 16 | 金 | お菓子、牛乳 | 八宝菜(豚肉、白菜、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、いんげん) 粉ふき芋(じゃがいも) すまし汁、果物 | 牛乳もち、牛乳 | 30 | 金 | お菓子、牛乳 | ポークチヤップ(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、きくらげ、しめじ、ピーマン) もやしのごま塩和え(もやし、にんじん、ほうれん草、ごま) すまし汁、果物 | 卯の花の野菜チヂミ、牛乳 |
| 17 | 土 | お菓子、牛乳 | さつま汁(鶏肉、厚揚げ、さつまいも、にんじん、ごぼう、玉ねぎ) 磯和え(ちりめん、キャベツ、青のり) 果物 | ピザトースト、牛乳 | 31 | 土 | お菓子、牛乳 | 肉みそうどん(鶏ミンチ、大豆、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜、うどん) 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) 果物 | きなこプリン、牛乳 |



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



三食食品群ってなんだろう？

食べものに含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三食食品群』といいます。
元気の源！
それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。



エネルギーのもとになる

ごはん、パン、卵、牛乳、肉類、魚類

エネルギー源

体をつくるもとになる

牛乳、ヨーグルト、チーズ

たんぱく質

体の調子を整えるもとになる

バナナ、りんご、野菜類

ビタミン