

ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2025年5月度

日	(木) 1	(金) 2	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(月) 12	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17	(月) 19	(火) 20
昼	ごはん 五分付米 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 砂糖 スナップエンドウの塩ゆで スナップエンドウ きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし みそ汁 小松菜 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 たけのこ ちりめんじゃこ 醤油 みりん 塩 鰹のぼりハンバーグ 合ミンチ 玉ねぎ みりん 片栗粉 塩 醤油 みりん ひじきもやし みりん 人参 きゅうり 人参 大根 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 すまし汁 大根 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 治部煮 鶏もも肉 人参 スナップエンドウ 大根 たけのこ 醤油 みりん 塩 玉ねぎ みりん ひじきもやし みりん 人参 きゅうり 人参 大根 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー 味噌 みそ汁 キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 すまし汁 大根 わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 手羽元のオレンジ煮 さわらの甘酢あんかけ さわら 玉ねぎ 人参 マーメレード 醤油 みりん たけのこ えのき みりん じゃがいも 塩 あおのり 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 人参 チンゲン菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらの甘酢あんかけ さわら 玉ねぎ 人参 マーメレード 醤油 みりん たけのこ えのき みりん じゃがいも 塩 あおのり 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 人参 チンゲン菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さわらの甘酢あんかけ さわら 玉ねぎ 人参 マーメレード 醤油 みりん たけのこ えのき みりん じゃがいも 塩 あおのり 酢の物 きゅうり わかめ 酢 ごま油 みそ汁 人参 チンゲン菜 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり 納豆 ニラ ごま油 人参 醤油 ツナ和え キャベツ 人参 ツナ スープ 玉ねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チンジャオロース 豚肉 人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ ゆでたけのこ 玉ねぎ オイスターソース みりん 醤油 納豆 ごま油 人参 醤油 ツナ和え キャベツ 人参 ちりめんじゃこ オリーブ油 人参 コーン かつお節 酢 オリーブ油 塩 じゃがいも えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ふき うすあげ 塩 醤油 みりん さばのみそ煮 さば みそ 醤油 にんにく 生姜 みりん 片栗粉 油 塩 おひたし 小松菜 醤油 春キャベツのサラダ 春キャベツ 人参 コーン かつお節 酢 オリーブ油 塩 じゃがいも えのき 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 鶏肉のからあげ 鶏もも肉 醤油 みりん にんにく 生姜 みりん 片栗粉 油 塩 ミニトマト 刻みキャベツ キャベツ じゃがいも 塩昆布和え じゃがいも きゅうり もずく きゅうり もやし みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 赤魚の照り焼き 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 人参 生姜 みりん 片栗粉 油 塩 ミニトマト 刻みキャベツ キャベツ じゃがいも 塩昆布和え じゃがいも きゅうり もずく きゅうり もやし みそ汁 かぼちゃ 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 赤魚の照り焼き 豚肉 玉ねぎ 醤油 みりん 生姜 ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー コロッコ煮 高野豆腐 人参 人参 じゃがいも 人参 醤油 かつお節 すまし汁 大根 もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 アスパラの肉巻き 豚肉 人参 アスパラ 人参 醤油 みりん 砂糖 みりん 砂糖 ミニトマト ポテトサラダ じゃがいも 人参 人参 きゅうり コーン すまし汁 大根 もやし 醤油 みりん 塩 チンゲン菜 しめじ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き かれない 白みそ みりん おひたし 小松菜 醤油 切干大根のあえもの 切干大根 人参 きゅうり ツナ ごま油 酢 醤油 ごま油 すまし汁 キャベツ もやし 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	チーズポテト じゃがいも チーズ 塩	兜アツプルパイ 春巻きの皮 りんご さつまいも 砂糖 油	さつまいもブリッツ 小麦粉 片栗粉 さつまいも 砂糖 油	黒糖寒天 寒天 黒糖 きな粉 砂糖 塩	ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	黒糖蒸しパン 小麦粉 黒糖 ベーキングパウダー 豆乳	わらびもち わらび粉 砂糖 きな粉 砂糖 塩 (0.1歳はさつまいも)	スノーボール 米粉 片栗粉 砂糖 油 抹茶 ココア	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	五平もち 五分付米 みそ 砂糖 みりん ごま	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳	芋かりんとう さつまいも 塩 油	果物 牛乳	果物 牛乳
総カロリー タンパク質	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
日	(水) 21	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30	(土) 31				
昼	ごはん 五分付米 ピーマンの肉詰め 合挽ミンチ ピーマン 玉ねぎ 人参 醤油 みりん 片栗粉 人参の含め煮 人参 醤油 みりん ひじきの中華サラダ ひじき きゅうり 春雨 コーン 醤油 ごま油 酢 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏肉のごまみそ焼き 鶏もも肉 かれない 人参 玉ねぎ 味噌 しいたけ 青ねぎ みりん ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー もやしの酢の物 もやし 人参 うすあげ 醤油 みりん かつお節 みそ汁 えのき 小松菜 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれないのさらさ蒸し かれない 人参 玉ねぎ しいたけ 青ねぎ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 塩 ごま和え キャベツ 人参 醤油 ごま みそ汁 玉ねぎ わかめ みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 いんげん ケチャップ 醤油 みりん マカロニサラダ マカロニ 人参 玉ねぎ 人参 きゅうり 豆乳マヨネーズ (卵不使用です)	ごはん 五分付米 お弁当 1歳以上は お弁当の用意 お願いします。 5歳のみ給食 炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん みそ汁 さつまいも 塩 みそ だし汁(昆布・煮干)	お弁当 1歳以上は お弁当の用意 お願いします。 5歳のみ給食 炊き込みピラフ 五分付米 シーチキン 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ みりん みそ汁 さつまいも 塩 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 醤油 みりん キャベツのナムル キャベツ わかめ 玉ねぎ ごま油 ピーマン ケチャップ みりん みそ汁 さつまいも 塩 みそ だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 かれないのゆかり焼き からすかれない ゆかり 塩 人参の含め煮 人参 オイスターソース おにぎり 五分付米 かつお節 醤油 みそ汁 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 じゃがいも ほうれん草 みそ だし汁(昆布・煮干)	じゃーじゃー麵 中華めん 豚ミンチ 玉ねぎ きゅうり 味噌 味噌 砂糖 オイスターソース おにぎり 五分付米 かつお節 醤油 みそ汁 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 じゃがいも ほうれん草 みそ だし汁(昆布・煮干)				
おやつ	フルーツ寒天 寒天 みかん缶 白桃缶 りんごジュース 砂糖	じゃがいもみたらし じゃがいも 塩 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖	水ようかん 小豆 寒天 塩	野菜チップス さつまいも れんこん 人参 油	チーズボール 小麦粉 もち粉 牛乳 砂糖 油 ベーキングパウダー 塩 チーズ	りんごゼリー 寒天 りんごジュース 砂糖 1 甘辛煮干 煮干 醤油 みりん 砂糖	にゅうめん そうめん 鶏ミンチ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P						
総カロリー タンパク質	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150				

こどもの日の由来は「子どもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する」という日です。

こどもの健やかな健康を願い、普段がんばっているお母さんにも「ありがとう」を伝えてください。

※数字は、幼児の予定可食量です。
 ※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
 ※ごはんは、五分付米です。
 ※2日は子どもの日のついでです。
 ※14日はお誕生日会です。
 ※27日はお弁当日です。1歳以上はお弁当の用意をお願いします。離乳食、5歳の給食のみ提供します。
 ※30日は5歳児お泊り保育のため、お弁当の用意をお願いします。柑橘類を予定しています。
 ※土曜日のおやつは前日に給食サンプル前に掲示します。