

令和7年5月 献立表

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1 木	こどもの日メニュー	<ピラフ> 五分つき米 ハム(6)にんじん(5) たまねぎ(12) 醤油 コンソメ マーガリン	<こいのぼりフライ> 白身魚(40)卵(5) 酒 油 小麦粉 パン粉 こしょう ケチャップ アスパラガス(8)にんじん(5)	<コーンスープ> クリームコーン(40) もやし(18) エリンギ(8)パセリ(0.5) 中華だし 醤油	<果物> いちご(30)	かしわもち 白玉粉(20)絹豆腐(6) こしあん(8) 砂糖(2) かしわの葉 麦茶
2 金	春野菜の炒めもの	ベーコン(15)	たまねぎ(30)しめじ(9)たけのこ(20) アスパラガス(9)にんじん(8)	オリーブ油	醤油 塩 こしょう	グリーンコープのおやつ
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(7) ふかねぎ(3)	じゃがいも(25)	いりこだし	
20 火	ごはん			五分つき米		ミルク
7 水	和風スパゲティ	ツナ(12)	たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(10)ピーマン(6)	スパゲッティ麺(40) 油	醤油 こしょう	ジャムパイ いちごジャム パイシート(30) 卵(1) 麦茶
	コンソメスープ		だいこん(20)エリンギ(8) こまつな(12)		コンソメ 醤油	
23 金	やさいサラダ		キャベツ(35)コーン(5)きゅうり(18)		ドレッシング	
8 木	かつおのから揚げ	かつお(40)		片栗粉 油	酒 醤油	グリーンコープのおやつ
	わかめの酢の物		きゅうり(15)もやし(28)わかめ(8)	砂糖	酢 醤油 みりん	
	豆腐のすまし汁	豆腐(23)	たまねぎ(23)えのき(8) ほうれんそう(4)		鰹・昆布だし 醤油	
22 木	ごはん			五分つき米		ミルクココア
9 金	根菜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉(30)	だいこん(30)にんじん(10) ごぼう(13)チンゲンサイ(18)	片栗粉 ごま油 砂糖	醤油 みりん	ごまじゃこトースト 食パン(40)しらす干し(4) マヨネーズ(6) ごま(0.7) あおのり 麦茶
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(9)	たまねぎ(23)しめじ(6) こねぎ(2)		いりこだし	
26 月	豆ごはん		グリーンピース(5)	五分つき米	塩 昆布	
10 土	カレーライス	えび(20)	たまねぎ(28)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 じゃがいも(25) 油	カレールー 酒	グリーンコープのおやつ
	春雨サラダ	ハム(6)	もやし(25)きゅうり(15)	春雨(8)	ドレッシング	
24 土	果物		なつみかん(50)			ミルク
12 月	チンジャオロース	豚こま肉(30)	もやし(25)たけのこ(15) ピーマン(5)にんじん(10)	片栗粉 油	醤油 みりん こしょう	かぼちゃケーキ かぼちゃ(15)卵(8) ホットケーキミックス(23) 牛乳(7) マーガリン 砂糖 麦茶
	もずくスープ		だいこん(23)もずく(10) こまつな(8)		中華だし 醤油	
28 水	ごはん			五分つき米		
13 火	親子丼	鶏もも肉(30)卵(12)	たまねぎ(20)にんじん(4) みつば(2)	油 砂糖 五分つき米	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ
	なめこのみそ汁	みそ(9)	もやし(20)なめこ(15)にら(2)わかめ(7)		いりこだし	
27 火	野菜のごまあえ	油揚げ(5)	キャベツ(35)えのき(5) こまつな(15)	ごま	めんつゆ	ミルクココア
14 水	豆腐チャンプルー	豆腐(30)ツナ(8) 卵(10)	たまねぎ(28)にんじん(10) しめじ(8)ほうれんそう(8)	ごま油 砂糖	中華だし 醤油 みりん	5/14 お好み焼き・麦茶 お好み焼き粉(30)キャベツ(5)油 桜えび(0.8)お好み焼きソース 5/30 おからのサターアングァー 麦茶
	にらスープ		にら(4)もやし(23) えのき(8)	ごま	中華だし 醤油	
30 金	ごはん			五分つき米		
15 木	とり天	鶏もも肉(40)	にんにく(3)	てんぷら粉 油	醤油	グリーンコープのおやつ
	やさいサラダ		キャベツ(30)にんじん(8)ピーマン(6)		ドレッシング	
	かきたま汁	卵(8)	たまねぎ(25)干しいたけ(0.8) こねぎ(2)		鰹昆布だし 醤油	
29 木	ごはん			五分つき米		ミルク
16 金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<切干大根の炒め煮> 切干大根(4)にんじん(12)糸こんにゃく(15) ちくわ(10)ごぼう(12)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油 ごま	<とうふのみそ汁> 豆腐(20)もやし(18) こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		おからのサターアングァー ホットケーキミックス(30) おから(5)卵(8)牛乳(5) 黒砂糖(3) 油 ミルク
17 土	パンの日	<ホットドッグ> ロールパン(50) キャベツ(20) ウィンナー(15) 油 ケチャップ こしょう	<コンソメスープ> たまねぎ(23)エリンギ(8) じゃがいも(25)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<果物> バナナ(50) <やさいのマヨネーズ和え> もやし(24)にんじん(10)きゅうり(13) マヨネーズ こしょう 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	グリーンコープのおやつ
19 月	白身魚のトマト炒め	白身魚(30)	たまねぎ(30)にんじん(10)しめじ(8) チンゲンサイ(18)トマト水煮缶(20)	オリーブ油 小麦粉	コンソメ 醤油 こしょう 酒	5/19 お好み焼き 麦茶
	ミルクスープ	牛乳(50)	もやし(18)エリンギ(8) こまつな(5)		コンソメ 醤油	5/31 グリーンコープのおやつ
31 土	ごはん			五分つき米		ミルク
21 水	春の遠足		愛情弁当・水筒の準備をお願いします。			グリーンコープのおやつ 麦茶

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪5月の旬の食材♪

<野菜> スナップエンドウ、ごぼう、キャベツ、新じゃがいも、にら、アスパラガス、かぶ、そらまめ、きぬさや、グリーンピース、わらび

<果物> びわ、グレープフルーツ、メロン、なつみかん、ひょうがなつ

<魚介類> かつお、あじ、わかめ、ひじき