

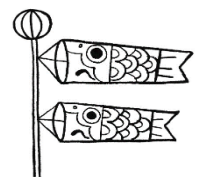
2025年 5月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

なんでもたべて げんきに あそぼうね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質水分
月	12	はるやさしいキーマカレー	豚挽肉	じゃがいも	人参 玉葱 アスパラガス グリンピース トマト缶	カレールウ ケチャップ	573kcal
	26	ブロッコリーとコーンのマヨあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ドーナツ	牛乳	小麦粉 三温糖 油	ブロッコリー コーン缶 甘夏	マヨドレ 酢 塩 B.P	17.6g 290g 1.2g
火	13	まーぼーどうふ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	318kcal
	27	キャベツのゆかりあえ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳	おかし	キャベツ 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	ゆかり 昆布 鰹節 塩	16.3g 13.4g 0.9g
水	14	*パンのひ (パン持参) さかなのからあげ	メカジキ	パン 片栗粉 油 三温糖	キャベツ ほうれん草	しょうゆ	410kcal
	28	キャベツとツナのサラダ はるやさしいのコーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ グリンピースのおにぎり あまなつ	ツナ缶 牛乳 しらす干し	じゃがいも 米	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 アスパラガス グリンピース 甘夏	酢 マヨドレ 塩 麦茶 塩 のり	23.4g 11.6g 1.2g
木	1	にくじゃが	豚肉	じゃがいも 油 三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	399kcal
	15	ほうれんそうのしらすあえ	しらす干し		ほうれん草 もやし	しょうゆ	19.1g
金	29	かぶのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	無添加ベーコン 牛乳	おかし	玉葱 かぶの葉 えのき茸 りんご	昆布 鰹節 塩 コンソメ	16.5g 1.4g
	30	さばのしおやき トマトときゅうりのサラダ キャベツのみそしる 午後おやつ 2日: ぎゅうにゅう じゃがちーやき あまなつ 16:30日: ぎゅうにゅう ゆでそらまめ あまなつ	生サバ 味噌 絹豆腐 牛乳 チーズ 牛乳	三温糖 じゃがいも 片栗粉	トマト きゅうり キャベツ 人参 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏 そら豆 甘夏	塩 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ 塩	360kcal 22.3g 125g 1.7g 312kcal 20.1g 115g 1.7g
土	3	チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	349kcal
	17	ブロッコリー くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし	ブロッコリー	塩	15.0g 12.7g 1.0g
月	5	さけのみそマヨやき	生鮭 味噌	三温糖	玉葱 コーン缶 舞茸	マヨドレ	378kcal
	19	はるさめサラダ わかだけスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしもち あまなつ	絹豆腐 牛乳	春雨 三温糖 ごま油 じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり 筍 えのき茸 さやえんどう 人参 甘夏	酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ コンソメ 塩	20.0g 14.0g 1.7g
火	6	はるやさしいのいためもの	無添加ベーコン	三温糖 油	人参 キャベツ アスパラガス	塩	358kcal
	20	かぶときゅうりのこんぶあえ じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう メロン おかし	味噌 油揚げ 牛乳	じゃがいも おかし	かぶ きゅうり しめじ 玉葱 小松菜 メロン	塩昆布 塩 昆布 煮干し	14.1g 13.5g 1.9g
水	7	こいのぼりごはん たけのこのとさに こまつなスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう こいのぼりあべかわもち	鶏挽肉 かつお節 絹豆腐 牛乳 高野豆腐 きな粉	米 三温糖 三温糖 三温糖 油 片栗粉	人参 乾椎茸 ほうれん草 筍 小松菜 えのき茸 玉葱 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 塩	449kcal 18.0g 15.3g 1.1g
	21	～おこさまらんちきゅうしょく～ チキンライス あまからハンバーグ ポテトサラダ わかめのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう みかんゼリー りんご おかし	鶏肉 豚挽肉 牛乳	米 三温糖 三温糖 片栗粉 じゃがいも ごま油 おかし 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 玉葱 人参 きゅうり えのき茸 小松菜 みかん缶 りんご	ケチャップ しょうゆ しょうゆ マヨドレ 酢 塩 ワカメ 昆布 鰹節 アガー オレンジジュース	619kcal 25.5g 21.2g 2.1g
木	8	サワラのごまみそやき	サワラ 味噌	三温糖 白いりごま	人参 さやえんどう	しょうゆ	412kcal
	22	じゃがいもとやさしいにつけ とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	じゃがいも 油 三温糖 片栗粉 おかし	チンゲン菜 しめじ 玉葱 甘夏	昆布 煮干し	25.2g 16.1g 2.1g
金	9	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	611kcal
	23	こまつなのおかかあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	かつお節 牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	小松菜 もやし りんご	しょうゆ しょうゆ	24.3g 126g 2.4g
土	10	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン	ピーマン 玉葱	ケチャップ しょうゆ	359kcal
	24	ぶたにくのケチャップ キャベツのマヨあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉	三温糖 油 おかし	人参 キャベツ コーン缶	酢 マヨドレ 麦茶	16.4g 17.6g 0.7g

*7日(水)、9日(金)、21日(水)、23日(金)は主食はいりません。

*14日(水)、28日(水)はパンを持参してください。
今月は行事食の関係で、第3・5週の水曜日がパンの日となりますのでご注意ください。



*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
10日、24日はパン、17日、31日はご飯を持参してください。

*今月は、さやえんどう・グリーンアスパラ・筍・かぶ・そら豆・グリンピース…など
春の野菜をたくさん取り入れました。