

2025年 5月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才児)

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 血や肉になる	黄のなかま 力や体温になる	緑のなかま 体の調子を整える	白のなかま 調味料・その他	エネルギー 蛋白質脂質水分
月	12 26	はるやさしいキーマカレー ブロッコリーとコーンのマヨあえ あまなつ 午後おやつ ギョウにゅう ドーナツ	豚挽肉 牛乳	じゃがいも 小麦粉 三温糖 油	人参 玉葱 アスパラガス グリンピース トマト缶 ブロッコリー コーン缶 甘夏	カレールウ ケチャップ マヨドレ 酢 塩 B,P	589kcal 18.0 g 296g 1.6 g
火	13 27	まーぼーどうふ 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	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 キャベツ 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	しょうゆ ゆかり 昆布 鰹節 塩	318kcal 16.3 g 13.4 g 0.9 g
水	14 28	コッペパン さかなのからあげ 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	メカジキ ツナ缶 牛乳 しらす干し	コッペパン 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも 米	キャベツ ほうれん草 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	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶 塩 のり	410kcal 23.4 g 11.6 g 1.2 g
木	15 29	にくじゃが ほうれんそうのしらすあえ かぶのスープ 午後おやつ ギョウにゅう おかし りんご	豚肉 しらす干し 無添加ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 三温糖 おかし	人参 玉葱 ほうれん草 もやし 玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 コンソメ	399kcal 19.1 g 16.5 g 1.4 g
金	2 16 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：ギョウにゅう じゃがちーやき あまなつ 16:30日：ギョウにゅう ゆでそばあめ 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 22.3 g 125g 1.7 g 312kcal 20.1 g 11.5 g 1.7 g
土	3 17 31	チキンカレー (ご飯持参) ブロッコリー くだもの 午後おやつ ギョウにゅう おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	カレールウ 塩	349kcal 15.0 g 127g 1.0 g
月	5 19	さけのみそマヨやき はるさめサラダ わかたけスープ 午後おやつ ギョウにゅう しんじゃがのふかしいも あまなつ	生鮭 味噌 絹豆腐 牛乳	三温糖 春雨 三温糖 ごま油 じゃがいも	玉葱 コーン缶 舞茸 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	マヨドレ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ コンソメ 塩	378kcal 20.0 g 14.0 g 1.7 g
火	6 20	はるやさしいのいためもの 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 ギョウにゅう メロン おかし	無添加ベーコン 味噌 油揚げ 牛乳	三温糖 油 じゃがいも おかし	人参 キャベツ アスパラガス かぶ きゅうり しめじ 玉葱 小松菜 メロン	塩 塩昆布 塩 昆布 煮干し	358kcal 14.1 g 13.5 g 1.9 g
水	7 21	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 ギョウにゅう こいのぼりあべかわもち ～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 ギョウにゅう みかんゼリー りんご おかし	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 18.0 g 15.3 g 1.1 g
木	8 22	サワラのごまみそやき 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 ギョウにゅう おかし あまなつ	サワラ 味噌 豚挽肉 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 白いりごま じゃがいも 油 三温糖 片栗粉 おかし	人参 さやえんどう チンゲン菜 しめじ 玉葱 甘夏	しょうゆ 昆布 煮干し	412kcal 25.2 g 16.1 g 2.1 g
金	9 23	にこみうどん こまつなのおかかあえ りんご 午後おやつ ギョウにゅう あまからだんご	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳	うどん 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 小松菜 もやし りんご	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	611kcal 24.3 g 126g 24 g
土	10 24	パンのひ (パン持参) ギョウにゅう ふ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	牛乳 豚肉	パン 三温糖 油 おかし	ピーマン 玉葱 人参 キャベツ コーン缶	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ 麦茶	359kcal 16.4 g 17.6 g 0.7 g

*3才児は、4月～8月まで平日のみ主食を園で提供します。

*土曜保育は、3才児も主食持参です。

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。

