

献立表

2025年5月		とぎのはこども園				
日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1木	昼食	野菜たっぷりビビンバ 華風きゅうり 中華スープ	米、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ほうれん草、人参、もやし、青葱、にんにく きゅうり、人参 玉葱、青葱	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油			塩
2金	昼食	菜飯ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの和え物 若竹汁	米 マーマレードジャム 砂糖	鶏肉 わかめ	ブロッコリー、人参 大根、筍	菜飯ふりかけ(鰹節粉末入り) しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、バター、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
7水	昼食	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 砂糖	鯖 高野豆腐 わかめ、味噌	人参、いんげん、干し椎茸 ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、砂糖、バター	牛乳		
8木	昼食	ご飯 松風焼き 春キャベツのしらす和え 豆腐のすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖 砂糖	鶏ひき肉、味噌 しらす 豆腐	玉葱、干し椎茸 キャベツ、人参 玉葱、小松菜	酒、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳 ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
9金	昼食	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え じゃが芋の味噌汁	米 砂糖 じゃが芋	鮭 かつお節 油揚げ、味噌	ブロッコリー、人参 玉葱	酒、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豆乳、牛乳		塩
10土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		
12月	昼食	ご飯 鰹の味噌焼き ほうれん草のごま和え さつま芋のすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま さつま芋	鰹、味噌 わかめ	ほうれん草、人参 玉葱	酒、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
13火	昼食	豚丼 わかめの和え物 油揚げの味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	豚肉 わかめ 油揚げ、味噌	玉葱、人参、生姜 なめこ、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご	
14水	昼食	ご飯 鯖のゴマダレかけ 小松菜の和えもの 玉葱のすまし汁	米 ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	鯖、赤味噌	白葱、生姜 小松菜、人参 玉葱、えのき、青葱	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム		
15木	昼食	ご飯 ボークビーンズ 春キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、パセリ キャベツ、パプリカ しめじ、人参、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん わかめおにぎり	米	かえりちりめん 炊き込みわかめ		
16金	昼食	カレーライス カラフルサラダ	米、じゃが芋、ルウ 砂糖、油	鶏肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
17土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、大根、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ふわふわチップ			
19月	昼食	ご飯 鰹の蒲焼風 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 片栗粉、砂糖、油 砂糖	鰹 高野豆腐 味噌	生姜 人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料などが不使用のお菓子です。

5月の給食はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1～2歳児	435	14.3～22.0	9.8～14.7	200	1.9	176	0.19	0.26	17	2.7	1.3未満
3～5歳児	540	17.8～27.4	12.2～18.2	246	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満

献立表

2025年5月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
20 火	昼食	ご飯 鶏の梅焼き ほうれん草のお浸し えのきのすまし汁	米 砂糖	鶏肉、味噌 ちくわ、しらす	梅干し ほうれん草、白菜 えのき、玉葱、青葱	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 和風スパゲティー	スパゲティー	ツナ、海苔	玉葱、しめじ	しょうゆ、酒、コンソメ
21 水	昼食	ご飯 牛肉のすき焼き風煮 大根の酢の物 なめこの味噌汁	米 糸こんにゃく、砂糖 砂糖	牛肉、焼き豆腐 わかめ、味噌	玉葱、白菜 大根、人参 なめこ、白葱	だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
22 木	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、人参、しめじ	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン	鶏がら、しょうゆ
23 金	昼食	とりそぼろ丼 きゅうりのごま和え 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉 豆腐、味噌	玉葱、人参、えのき きゅうり、人参 小松菜、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
24 土	昼食	丸ロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		
26 月	昼食	ご飯 鰯のごま照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 大豆、ひじき 味噌	人参、いんげん ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
27 火	昼食	ハヤシライス 春キャベツとアスパラの和え物	米、ルウ 砂糖	牛肉、豆乳 ツナ	玉葱、トマト、人参、舞茸 キャベツ、コーン、アスパラガス	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
28 水	昼食	ご飯 手作り♪ふりかけ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーの塩昆布和え 南瓜の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油	ひじき、かつお節 鮭、青のり 塩昆布 油揚げ、味噌	にんにく ブロッコリー、人参 南瓜、えのき	しょうゆ、みりん ワイン（白）、塩 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズドレッシング	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
29 木	昼食	ご飯 グリルチキン（味噌ソース） じゃが芋のソテー コンソメスープ	米 砂糖 じゃが芋、油	鶏肉、味噌	生姜 玉葱、人参 しめじ、ほうれん草、玉葱	みりん、酒、しょうゆ コンソメ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
30 金	昼食	ジャージャーライス わかめのおかか和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖	豚ひき肉、味噌 わかめ、かつお節	玉葱、人参、筍、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜 チンゲン菜、玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	小麦粉、砂糖、マーガリン、いちごジャム	牛乳 牛乳		塩
31 土	昼食	ハニーロール さっぱりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- * 5日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 今月の旬の食材は、鰯、玉葱、アスパラガス等です。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて調理内容を一部変更する場合があります。
- * カレーライスの場合、0、1歳児クラスはあんかけ丼(しょうゆ、鶏ガラ、みりん使用)になります。
- * ★は調理室の手作りおやつです。
- * めばえ組は午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。
- * ふたば組は午前おやつに牛乳を飲みます。
- * マヨネーズドレッシングとは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 今月のご飯は、めばえ、ふたば組は精白米を、あおば、そよかぜ、あおぞら、いずみ組は、五分つき米を食べます。
- * 完了期・給食【さばのふし、いわしの煮干、そうだかつおのふし、かつおぶし】のだし汁を使用しています。

