



5月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	12 26	ご飯 回鍋肉 三色ナムル わかめスープ	カステラ※ 牛乳	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・玉葱・ もやし・きゅうり・わかめ・長ねぎ・えのき・ 干し椎茸・絹豆腐・鶏肉・卵・強力粉・牛乳	米菓子	19	ご飯 豆腐のにんにく醤油焼き えのきときゅうりの和え物 具だくさんみそ汁	抹茶ケーキ※ 牛乳	米・木綿豆腐・にんにく・きゅうり・えのき・ わかめ・おかか・豚肉・玉ねぎ・人参・ かぶ・じゃがいも・ほうれん草・油揚げ・ 卵・薄力粉・抹茶・ゆであずき・生クリーム・ 牛乳	せんべい
火	13 27	玄米ご飯 きすの天ぷら※ キャベツとコーンの和え物 豚汁	春菊ベーコンおにぎり お茶	米・玄米・きす・薄力粉・キャベツ・きゅうり・ コーン・豚肉・大根・人参・糸こんにゃく・ 長ねぎ・木綿豆腐・ごぼう・春菊・ベーコン・ お茶	せんべい	20	ふきの炊き込みご飯 鯖の塩焼き キャベツの生姜漬け 切干大根のみそ汁	キャロットケーキ※ 牛乳	米・鶏肉・干し椎茸・人参・ふき・鯖・ キャベツ・きゅうり・しらす・しょうが・ 切干大根・木綿豆腐・ほうれん草・なす・ 卵・薄力粉・牛乳	米菓子
水	14 28	丸パン※ 鶏肉とキャベツのトマト煮 春のマカロニサラダ※ 新たまねぎのスープ	フルーツヨーグルト お茶	丸パン・キャベツ・鶏肉・玉葱・人参・ にんにく・空豆・グリーンピース・アスパラ・ ロースハム・コーン・マカロニ・えのき・ ベーコン・ピーマン・セロリ・パナナ・ みかん缶・もも缶・ヨーグルト・お茶	ようかん	21	ご飯 豆腐の照りマヨ焼き ひじきの煮物 すまし汁	アスパラとベーコンのスパゲティ※ 牛乳	米・木綿豆腐・こねぎ・乾燥ひじき・鶏肉・ 人参・ごぼう・糸こんにゃく・さやいんげん・ わかめ・干し椎茸・えのき・パスタ・ベーコン・ エリンギ・アスパラ・お茶	米粉クッキー
木	1 15 29	カレーピラフ 新じゃがチーズ焼き 春の野菜スープ	1日 トマトと鶏肉の洋風粥 15、30日 きなこトースト※ 牛乳	米・ウインナー・鶏肉・玉葱・チーズ・ ミックスベジタブル・じゃがいも・白菜・ 人参・空豆・えのき・トマト・食パン・牛乳	米菓子	8 22	鯛めし 豚の角煮 梅きゅうり こしね汁	よもぎクッキー※ 牛乳	米・鯛・人参・こねぎ・豚肉・大根・小松菜・ しょうが・長ねぎ・きゅうり・梅干し・おかか・ 糸こんにゃく・干し椎茸・ごぼう・木綿豆腐・ 薄力粉・よもぎ・牛乳	米菓子
金	2 16 30	ふりかけご飯 鯖のねぎ味噌焼き 絹豆腐サラダ なめこのみそ汁	2日 かしわ餅 16、30日 さぬきうどん※	米・しらす・こまつな・鯖・長ねぎ・しょうが・ 水菜・もやし・絹豆腐・カットわかめ・ 玉葱・人参・小松菜・じゃがいも・油揚げ・ なめこ・もち米・干しうどん・お茶	ようかん	9 23	食パン※ ローストチキン グリーンサラダ 人参とかぼちゃのスープ	杏仁豆腐 お茶	食パン・鶏肉・にんにく・アスパラ・人参・ とうもろこし・レタス・トマト・ベーコン・ スナッペン・えんどう・かぼちゃ・玉葱・えのき・ ブロッコリー・アガー・牛乳・いちご・ もも缶・みかん缶・お茶	せんべい
土	17 31	焼き鳥丼 具だくさんみそ汁	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	米・鶏肉・長ねぎ・かぶ・じゃがいも・ えのき・玉葱・人参・ほうれんそう・ 米粉パンケーキ・チーズ・牛乳	せんべい	10 24	ビビンバ 韓国風スープ	焼きおにぎり 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・にんにく・長ねぎ・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・えのき・ たけのこ水煮・ほうれん草・干し椎茸・ 玉葱・焼きおにぎり・米粉クッキー・牛乳	ようかん

 **今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー: 530 kcal たんぱく質: 22.9 g 脂質: 17.1 g 塩分: 1.6 g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

 玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・おかゆ等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの ポンカン
今月のおやつ 抹茶ケーキ



～今月の郷土食～
さぬきうどん(香川県)

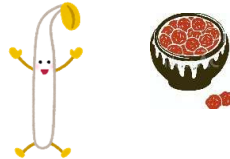
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.5

もやしの梅肉あえ

(4人分)

もやし	160 g	2cm程度
人参	30 g	千切り
きゅうり	50 g	千切り
梅干し	大きめ3粒	みじん切り
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	



- ①もやしと人参はカットした後、食感が残る程度でボイルしておく。
- ②下処理した野菜とそれ以外の材料をボールに加えて混ぜ合わせたら完成。

紅茶クッキー

(4人分：4個)

薄力粉	65 g
砂糖	20 g
マーガリン	30 g
牛乳	20 g
紅茶	2 g



- ①マーガリンを常温に戻しておく。
- ②紅茶をミルにかけて粉末状にする。
- ③薄力粉をふるいにかけておく。
- ④①に②と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤④にふるっておいた薄力粉を加えて、さっくりと混ぜる。
- ⑥成形し、170℃のオーブンで10分焼いたら完成。