

5月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	12 26	ごはん 豆腐のニンニク醤油焼き えのきときゅうりの和え物 具だくさんみそ汁	12日 抹茶ケーキ※ 26日 抹茶小豆ケーキ※ 牛乳※	米・豆腐・ニンニク・サラダ菜・きゅうり・えのき・ わかめ・オカ・豚肉・玉葱・人参・かぶ・ じゃが芋・ほうれん草・油揚げ・薄力粉・卵・ マーガリン・牛乳・抹茶・生クリーム・小豆缶	19	ごはん 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・長葱・ えのき・干し椎茸・鶏肉・豆腐・卵・ 強力粉・牛乳・はちみつ
火	13 27	玄米ごはん きすの天ぷら キャベツと昆布の和え物 豚汁	春菊ベーコンおにぎり お茶	玄米・きす・薄力粉・キャベツ・きゅうり・ 昆布・豚肉・大根・人参・こんにゃく・ 長葱・ごぼう・豆腐・米・春菊・ベーコン・ お茶	20	蕎麦の炊き込みごはん 焼き鯖 キャベツの生姜漬け 切り干し大根のみそ汁	キャロットケーキ※ 牛乳※	米・鶏肉・干し椎茸・人参・蕎麦・鯖・キャベツ・ きゅうり・しらす・生姜・昆布・切り干し大根・ 玉葱・豆腐・ほうれん草・茄子・卵・薄力粉・ シナモン・ベーキングパウダー・牛乳
水	14 28	食パン(マーガリン)※ 鶏肉とキャベツのトマト煮 春のマカロニサラダ 新玉葱のスープ	フルーツヨーグルト※ お茶	食パン・マーガリン・キャベツ・鶏肉・玉葱・人参・ ニンニク・トマトジュース・空豆・グリーンピース・アスパラ・ハ ム・コーン・マカロニ・除去マヨネーズ・えのき・ ベーコン・ピーマン・セロリ・パセリ・ヨーグルト・バナナ・ みかん缶・桃缶・お茶	7 21	ごはん 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パスタ お茶	米・豆腐・除去マヨネーズ・万能葱・ひじき・ 鶏肉・いんげん豆・人参・ごぼう・こんにゃく・ いんげん・乾麺・わかめ・長葱・干し椎茸・ えのき・パスタ・ベーコン・玉葱・エリンギ・アスパラ・ お茶
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	きなこトースト※ 牛乳※	米・ウインナー・玉葱・人参・いんげん・コーン・ じゃが芋・チーズ・白菜・空豆・鶏肉・ えのき・食パン・きな粉・はちみつ・ 豆乳マーガリン・牛乳	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・万能葱・豚肉・大根・小松菜・ 生姜・長葱・きゅうり・梅干し・オカ・ こんにゃく・干し椎茸・ごぼう・油揚げ・豆腐・ マーガリン・牛乳・薄力粉・よもぎ
金	2 16 30	ふりかけごはん 鯖のねぎ味噌焼き 豆腐サラダ なめこのみそ汁	2日 柏餅 16・30日 さぬきうどん お茶	米・しらす・小松菜・鯖・長葱・生姜・ もやし・水菜・豆腐・海苔・わかめ・玉葱・ 人参・なめこ・油揚げ・じゃがいも・ 小豆・乾麺・お茶	9 23	食パン(ジャム) ローストチキン グリーンサラダ 人参と南瓜のスープ	杏仁豆腐※ お茶	食パン・ジャム・鶏肉・ニンニク・はちみつ・ サラダ菜・アスパラ・人参・コーン・サニーレタス・トマト・ ベーコン・スナックえんどう・南瓜・玉葱・ブロッコリー・ えのき・ほうれん草・アガー・牛乳・いちご・ みかん缶・もも缶・お茶
土	17 31	焼き鳥丼 新じゃがいものみそ汁	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・長葱・かぶ・玉葱・人参・ じゃが芋・えのき・ほうれん草・ 袋菓子・牛乳	10 24	ビビンバ 韓国風スープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・ニンニク・長葱・ぜんまい・ ほうれん草・もやし・人参・ゴマ・えのき・筍・ 干し椎茸・玉葱・袋菓子・牛乳

★ 今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 525kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.6g 塩分 1.6g

★ 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、乳・乳製品です。

★ 玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★ 揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って
今月のデザート 日向夏
今月のおやつ 抹茶ケーキ



～今月の郷土食～
こしね汁(群馬)
さぬきうどん(香川)



☆ 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☆

筍ごはん

(3合分)

米	3合	
昆布	1枚	戻した後千切り
鶏もも肉	120g	1.5cm大
筍	正味250g	短冊切り
絹さや	15g	千切りして茹でる
オリーブ油	適量	
塩	少々	
醤油	大1/2	
砂糖	小1弱	
鰹だし	300cc	



- ①米を研いで炊飯器のお釜に入れ、昆布を加え、米と昆布がつかる程度の水を入れて30分程度浸水させる。
- ②鍋にオリーブ油をひき、鶏もも肉を炒める。肉に火が通ってきたら、筍・塩・醤油・砂糖・鰹だしを加えて煮る。
- ③①から昆布を取り出して千切りして②に加える。
- ④③の煮汁を①に加え、お釜の3合の目盛りになるように水を入れて調節する。③の具材も加えて炊く。
- ⑤炊きあがった④を混ぜて器に盛り付け、茹でておいた絹さやを散らす。

五平餅

(6個)

米	1合
味噌	小1強
砂糖	大1

長野県の郷土食で
お祝い事やお祭り、
来客をもてなす時
などに食べられて
いたそうです♪



- ①米を研いで浸水後、炊飯器で炊く。
- ②炊けた①をすりこぎ又は麺棒でごはん粒が崩れるようにつぶす。
- ③②を小判型に成形し、トースターやフライパンで焼く。軽く焼き目がついたら、味噌と砂糖を混ぜたものを塗って再度焼く。