

2025年 5月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主 な 食 材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	木	赤魚のホイル焼き じゃがいものそぼろ煮 ごはん みそ汁 グレープフルーツ	パン 牛乳	トマトの 塩 昆布 和え	●バナナ クレープ 牛乳	牛乳 赤魚 鶏ひき肉 グリーンピース 油揚げ ごま 卵	マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも ごま油 小麦粉 生クリーム 米	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 干しいたけ 小松菜 グレープフルーツ トマト 塩昆布 バナナ	
2	金	【こどもの日給食】 チキンサラダ こいのぼりフルーツサンド 春野菜の豆乳スープ 青りんごゼリー	お菓子 牛乳	ちくわの ごま揚げ	おにぎり お茶	牛乳 ささみ ベーコン 豆乳 ちくわ ごま	パン 生クリーム マヨネーズ ゼリーの素 小麦粉 米	キウイ いちご ブロッコリー トマト わかめ レタス アスパラ キャベツ 人参 玉ねぎ	
3	土	憲法記念日							
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	親子丼 アスパラコーンソテー みそ汁 オレンジ	パン 牛乳	海藻サラ ダ	●よもぎ 蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 ベーコン 油揚げ	コーン缶 小麦粉 米 パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ 三つ葉 アスパラ しめじ ねぎ オレンジ 海藻ミックス きゅうり よもぎ	
8	木	白身魚の和風ステーキ トマト 卵の花炒り ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	カレーポ テト	キウイ 牛乳	牛乳 白身魚 おから うす揚げ 花麩 ヨーグルト	バター 小麦粉 米 じゃがいも	ねぎ 大根 トマト 人参 ごぼう 三つ葉 キウイ	
9	金	五目みそラーメン 大根とじゃこのボン酢サラダ 牛乳 いちご	バナナ 牛乳	かぼちゃ の煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 しらす干し	中華麺 コーン缶 ごま油 米	バナナ 人参 ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ 大根 きゅうり わかめ いちご かぼちゃ	
10	土	あんかけ焼きそば ブロッコリーとちくわの塩昆布和え 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	トマト入 り炒り卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 卵	中華麺 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ 筍 干しいたけ 白菜 ブロッコリー 塩昆布 グレープフルーツ トマト	
12	月	チンジャオロース 五目卵焼き ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	大根とツ ナのスー プ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 鶏ひき肉	片栗粉 ごま油 米 じゃがいも	筍 ピーマン パプリカ 生姜 人参 干しいたけ 絹さや あおさ キウイ 大根	
13	火	豆腐ハンバーグえのきソース ブロッコリー 春雨サラダ パン キャベツコーンスープ オレンジ	ヨーグル ト	筍のみそ 煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 卵 ハム	パン ジャム パン粉 バター 春雨 コーン缶 米	玉ねぎ えのき 生姜 ブロッコリー ねぎ きゅうり わかめ キャベツ 筍 オレンジ	
14	水	サケの照り焼き 大根おろし ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 ヤクルト（ひよこ組～ヨーグルト）	パン 牛乳	蓮根の甘 酢和え	●きな粉 スコーン 牛乳	牛乳 サケ さつま揚げ 麩 ヨーグルト きな粉	ヤクルト 小麦粉 米 パン	大根 ひじき 人参 糸こんにゃく キャベツ 蓮根	
15	木	【親子遠足～ひよこ組】 豚肉とキャベツのトマト煮 ごはん もやしのナムル みそ汁 バナナ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのク リーム煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	オリーブオイル 米 片栗粉 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ しめじ トマト ねぎ にんにく もやし きゅうり わかめ バナナ ブロッコリー	
16	金	アスパラとベーコンのクリームスパゲッティ コールスローサラダ パイナップル お茶	キウイ 牛乳	はんぺん のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 ベーコン チーズ カニカマ はんぺん	スパゲッティ コーン缶 シチューの素 米 マヨネーズ	キウイ アスパラ 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ きゅうり パイナップル 青のり	
17	土	卵ロールサンド ポトフ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	わかめの 白和え	お菓子 牛乳	牛乳 卵 ウインナー ヨーグルト 豆腐 ごま	パン マーガリン マヨネーズ じゃがいも	パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ バナナ キウイ オレンジ わかめ	
19	月	ツナカレー 切干大根とささみのごま酢和え フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	高野豆腐 の含め煮	●バンナ コッタ	牛乳 ツナ缶 ささみ ごま 高野豆腐 ゼラチン	じゃがいも 米 カレールウ 生クリーム	玉ねぎ 人参 トマト なす 福神漬け ブロッコリー 切干大根 きゅうり わかめ バナナ キウイ みかん缶 洋梨缶	
20	火	鶏肉のレモンハーブ焼き ブロッコリー 筍のきんぴら きな粉揚げパン 牛乳 グレープフルーツ	ヨーグル ト	キャベツ とサケの スープ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト きな粉 鶏肉 うす揚げ ちくわ 牛乳 サケ	パン オリーブオイル マヨネーズ ごま油 米	レモン にんにく ブロッコリー 人参 筍 グレープフルーツ キャベツ	
21	水	サバのみそ煮 人参グラッセ 小松菜と豚肉のオイスターソース炒め ごはん すまし汁 オレンジ	パン 牛乳	いもきん とん	お菓子 牛乳	牛乳 サバ 豚肉 卵	バター ごま油 米 さつまいも パン	人参 生姜 小松菜 玉ねぎ パプリカ 干しいたけ ねぎ オレンジ	
22	木	メンチカツ せんキャベツ ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	ほうれん 草の磯辺 和え	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 卵 カニカマ ごま 豆腐 ヨーグルト	パン粉 小麦粉 米 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ ごぼう 人参 のり きゅうり なめこ 大根 ほうれん草	
23	金	カレーうどん ブロッコリーのツナごま和え 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	たこウイ ンナー	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 なんと ツナ缶 ごま ウインナー	うどん 米 カレールウ	バナナ 玉ねぎ 人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キウイ	
24	土	ちゃんぽんうどん ジャーマンポテト 牛乳 パイナップル	お菓子 牛乳	しめじの おかか煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 板かまぼこ ベーコン 花かつお	うどん じゃがいも バター	人参 玉ねぎ 筍 キャベツ ニラ ピーマン パイナップル しめじ	
26	月	キスのチーズパン粉焼き トマト キャベツのピーナツ和え ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	鶏そぼろ	お菓子 牛乳	牛乳 キス チーズ 卵 ピーナツ粉 うす揚げ 鶏ひき肉	パン粉 米 オリーブオイル	パセリ トマト キャベツ 人参 筍 わかめ グレープフルーツ 生姜	
27	火	ポークチャップ レタス わらびの中華和え パン きのごスープ バナナ	ヨーグル ト	パプリカ のマリネ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 ちくわ ごま	パン ジャム 片栗粉 オリーブオイル 米	玉ねぎ レタス わらび 人参 しめじ えのき 干しいたけ バナナ パプリカ	
28	水	三角揚げの肉みそ煮 ブロッコリーと卵のサラダ ごはん すまし汁 いちご	パン 牛乳	人参のか き揚げ	●チーズ ポテト 牛乳	牛乳 三角揚げ 卵 豚ひき肉 ハム チーズ 板かまぼこ ごま	片栗粉 コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも 米 パン	しめじ ねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 とろろ昆布 いちご	
29	木	ささみの磯天ぷら 大根おろし 筍とちくわのおかか煮 ごはん みそ汁 パイナップル	お菓子 牛乳	たたきさ きゅうり	お菓子 牛乳	牛乳 ささみ ちくわ うす揚げ 花かつお 麩 ごま	天ぷら粉 米	青のり 大根 筍 人参 小松菜 パイナップル きゅうり	
30	金	塩ラーメン カリカリポテトのシーザーサラダ 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	お魚ソー セージ	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 なんと ベーコン チーズ 魚肉ソーセージ	中華麺 コーン缶 じゃがいも 米 マヨネーズ	バナナ 人参 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ブロッコリー レタス トマト キウイ	
31	土	ニラもやしラーメン かぼちゃとツナのチーズ焼き 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	シューマ イ	お菓子 牛乳	牛乳 卵 豚肉 ツナ缶 チーズ シューマイ	中華麺 ごま油	ニラ もやし 人参 干しいたけ ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ オレンジ	

今月はお米を集めません