

# 令和7年 5月 献立予定表

月	火	水	木	金	土
<p><b>* 今月の平均栄養量 *</b></p> <p>未満児 以上児</p> <p>エネルギー 459kcal 563kcal</p> <p>たんぱく質 20g 23g</p> <p>脂質エネルギー比 32% 32%</p> <p>塩分 1.8g 2.2g</p> 		<p>今月は多くの日で「ごま」を使います。すりごまやねりごまは離乳後期頃から使えますし、子どもたちも食べやすいですね。小さい粒の中にはたくさんの栄養素が含まれているので、成長期の今こそ積極的に食べてほしい食材です。汁物・和え物はもちろん、主菜の上からかけるだけでも少し豪華に感じますし、栄養価UP! ぜひご家庭でも取り入れてみてください。</p> 		<p>1</p> <p>5月5日はこどもの日</p> <p>ケチャップライス</p> <p>やさしい野菜スープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ほうれん草の和え物</p> <p>プチゼリー</p> <p>ミニたい焼き他 牛乳</p>	<p>2</p> <p>ハヤシライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>フルーツミックス缶</p> <p>菓子(こめ棒くん)他 鉄分ジュース</p>
4	5	6	7	8	9
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>まつかぜやき松風焼き</p> <p>きゅうりとかにの和え物</p> <p>くだもの果物</p> <p>菓子(アスパラガスビスケット)他 牛乳</p>	<p>カレーラーメン</p> <p>ごまポテト</p> <p>くだもの果物</p> <p>きなこトースト 牛乳</p>	<p>ひろしチーズごはん</p> <p>さんさいとんじる山菜豚汁</p> <p>ヨーグルト</p> <p>菓子(ムーンライトクッキー) 牛乳</p>
11	12	13	14	15	16
<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>とりささみ中華風天ぷら</p> <p>にく肉じゃが</p>	<p>みそふたどん 味噌豚丼</p> <p>すまし汁</p> <p>キャベツとツナの和え物</p> <p>くだもの果物</p>	<p>ごはん</p> <p>かぼちゃ団子汁</p> <p>サバの香味揚げ</p> <p>いどり炒り鶏</p>	<p>こくとう黒糖パン</p> <p>とうにゅう豆乳スープ</p> <p>ほうれん草のキッシュ</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ようちふぶ ぎゅうにゅう 幼稚部牛乳</p>	<p>わかめうどん</p> <p>ごまザンギ</p> <p>くだもの果物</p>	<p>ポークシチューライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>フルーツミックス缶</p>
18	19	20	21	22	23
<p>練乳マフィン 牛乳</p>	<p>菓子(くまちゃんカステラ)他 牛乳</p>	<p>メイプルパンケーキ 牛乳</p>	<p>チーズおかおにぎり 麦茶</p>	<p>今川焼 牛乳</p>	<p>菓子(ひなおこし)他 鉄分ジュース</p>
25	26	27	28	29	30
<p>トマトチキンカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>チーズ</p> <p>鉄分ヨーグルト</p> <p>菓子(ラングドシャ)</p>	<p><b>誕生会</b></p> <p>フィッシュバーガー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>キャベツとハムのサラダ</p> <p>ようちふぶぎゅうにゅう 幼稚部牛乳</p> 	<p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>ちくさや千種焼き</p> <p>あつあ厚揚げと里芋の煮物</p> <p>くだもの果物</p>	<p><b>給食試食会</b></p> <p>ごはん</p> <p>りきゅうじる 利休汁</p> <p>もちこチキン</p> <p>わふう和風コールスローサラダ</p>	<p><b>給食試食会</b></p> <p>にく肉うどん</p> <p>さつま芋の天ぷら</p> <p>くだもの果物</p>	<p>ブラウンシチューライス</p> <p>ぎゅうにゅう牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>フルーツミックス缶</p> <p>菓子(バターサブレ)他 鉄分ジュース</p>
<p>えのきおにぎり 麦茶</p>	<p>塩焼きそば 牛乳</p>	<p>菓子(かぼちゃポーロ・みるくポーロ) 牛乳</p>	<p>人参マドレーヌ 牛乳</p>	<p>鉄分ジュース</p>	