

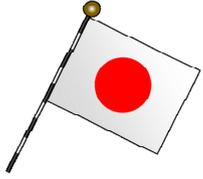
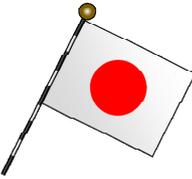
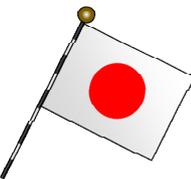
あおば保育園
2025年 5月 給食メニュー



♡ 給食室より ♡

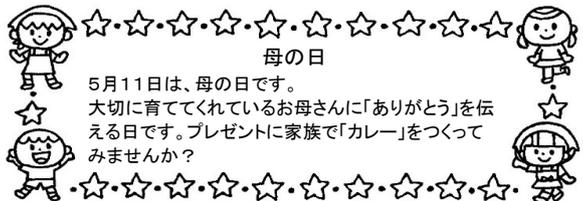
園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気を付けていきましょう。



		5月1日(木)		5月2日(金)		5月3日(土)					
		ごはん 鱈のムニエル 小松菜のサラダ ほうれん草の豆乳スープ フルーツ		ちゃんぽん焼き かぼちゃの含め煮 味噌汁 バナナ		憲法記念日					
マヨネーズ・・・(卵使用・乳不使用) コーンスロッドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) ごまドレッシング・・・(卵使用・乳不使用) 和風ドレッシング・・・(卵・乳不使用) ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用) ウイナー・・・(卵・乳不使用) シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(卵不使用・乳使用) ちくわ・・・(卵・乳不使用) バター・・・(卵不使用・乳使用) かにかまぼこ・・・(卵使用・乳不使用)・甲殻類入り 平天・・・(卵使用・乳不使用) マヨドレ・・・(卵不使用・乳不使用) 鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)		子供の日おやつ(手作り)・牛乳 米 45 さわら 60 小麦粉 5 バター 3 タルタルソース 5 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 ほうれん草 10 たまねぎ 10 にんじん 5 水 50 コンソメ 0.8 コーンクリーム缶 14 豆乳(調製) 30 フルーツ缶 30 シューマイの皮 1 ごしあん 5 なたね油 3		ツナと塩昆布おにぎり(手作り)・牛乳 中華めん 60 うどん 30 豚肉 20 キャベツ 20 もやし 10 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 10 なたね油 1 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 3 だし 0.4 水 60 厚揚げ 15 小松菜 15 味噌 15 水 100 バナナ 1/3 米 18 ツナ 5 塩昆布 0.5 白こま(すり) 0.3							
5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)		5月10日(土)	
こどもの日		振替休日		チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 鮭の照り焼き ナポリタン 豚汁 オレンジ		ごはん ミルクとんかつ キャベツのごまじゅつサラダ 味噌汁 チーズ		焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ	
				おにぎりせんべい・牛乳 米 50 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレールウ 7 スキムミルク 3 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 フレッシュヨーグルト 40 砂糖 2		メーブルケーキ(手作り)・牛乳 米 45 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 3 酒 1 片栗粉 1 スバグティ 10 ウイナー 7 たまねぎ 5 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うず揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6 ホットケーキミックス 7.5 たまご 25 バター 3.5 砂糖 1.5 メーブルシロップ 2 牛乳1L 25 スキムミルク 2		ぼたぼた焼き・牛乳 米 45 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 みりん 3 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 8 水 100 角チーズ 10		お菓子・牛乳 中華めん 100 ウイナー 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 65 ちりめん 0.1 青のり 0.3 厚揚げ 10 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	
5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		5月17日(土)	
ごはん 照り焼きハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ		ロールパン クリームシチュー スバグティサラダ バナナ		そぼろ丼 小松菜のお浸し オムレツ 味噌汁 ジョア		ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 フルーツ		豆乳うどん 中華和え 春巻き チーズ		洋風ピラフ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	
ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳 米 45 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 0.1 塩 2.3 しょうゆ 1.5 酒 1.3 片栗粉 0.4 春雨 5 にんじん 8 きゅうり 5 ハム 5 マヨドレ 5 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		ライスクッキー・牛乳 ロールパン 60 鶏肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 1 なたね油 5 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 スバグティ 10 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 バナナ 1/3		バインケーキ(手作り)・牛乳 米 50 牛ミンチ 25 インゲン 10 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 コーン 5 ごま 1 小松菜 40 もやし 15 うず揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 オムレツ 30 ケチャップ 3 大根 20 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 ジョア 1 ホットケーキミックス 10 バター 5 砂糖 2.5 フルーツ缶 7.5		スイートポテト(手作り)・牛乳 米 45 カレイ 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 35 にんじん 10 鶏肉 5 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 30 キャベツ 10 うず揚げ 1.5 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 さつまいも 60 砂糖 2.5 バター 2 牛乳1L 5 スキムミルク 2.5		ばりんこ・牛乳 うどん 150 ごま油 0.5 豚肉 15 白菜 20 にんじん 10 豆乳 55 水 45 酒 5 白みそ 6 鶏ガラスープ 1.2 白こま(すり) 4 もやし 20 にんじん 8 小松菜 30 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 春巻き 1 味噌 5 水 10 角チーズ 10		お菓子・牛乳 米 55 ウイナー 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 5 コーン 5 コンソメ 1 スキムミルク 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 5 砂糖 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30	

5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
ごはん ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ フルーツ	ごはん チキンピカタ ジーマンポテト 味噌汁 りんご	ごはん 魚の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃがコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	豚丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
Marie・ほりほり小魚・牛乳	ワインナーマフィン(手作り)・牛乳	カルシウムせん・牛乳	ハワイア(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 ケチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 カスターソース 0.75 片栗粉 1 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コン 6 スキムミルク 3 マヨネーズ 8 厚揚げ 15 にんじん 0.1 わかめ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルー 12 スキムミルク 3 なたね油 2 ブロッコリー 20 にんじん 8 コンソメ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 9.6 牛乳1L 9.12 スキムミルク 2.5 ワインナー 2.4 ピザ用チーズ 1.2	米 45 鶏肉 80 小麦粉 5 たまご 15 粉チーズ 2.5 ケチャップ 5 じゃがいも 40 たまねぎ 10 ワインナー 5 バター 2 コンソメ 0.4 小松菜 2 にんじん 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 りんご 1/6	米 45 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 だし 3 酒 3 水 50 厚揚げ 35 鶏ミンチ 15 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 小松菜 2 しょうゆ 2 みりん 2 グリーンピース 2 なたね油 1 片栗粉 0.2 キャベツ 10 うす揚げ 1.5 にんじん 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ハワイア(乳使用) 10 牛乳1L 20	米 45 じゃがいも 55 豚ミンチ 15 たまねぎ 15 にんじん 10 酒 0.2 砂糖 3 しょうゆ 3.5 みりん 2 スキムミルク 3 パン粉 5 なたね油 3 切干大根 5 にんじん 8 うす揚げ 5 グリーンピース 4 なたね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 だし 0.2 小松菜 20 しめじ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 豚肉 50 たまねぎ 40 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 砂糖 8 インゲン 8 キャベツ 40 きゅうり 10 たまねぎ 10 コンソメ 0.5 しょうゆ 0.3 お菓子・牛乳 100
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)
ごはん 鶏のごまから揚げ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉かぼちゃ 胡瓜の酢の物 味噌汁 フルーツ	ごはん チンジャオロース マカロニサラダ 中華スープ チーズ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉すい フルーツ	けんちんうどん 中華和え ホークシューマイ ジョア	チキンピラフ 胡瓜とツナのサラダ コンソメスープ フルーツ
お昼サラダ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうち・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	しらすとゆかりおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 45 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 黒ゴマ 1 ごま 5 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 木綿豆腐 15 たまねぎ 20 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ふ 5 砂糖 2 バター 6	米 45 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.4 片栗粉 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 2 酢 1 しょうゆ 1 厚揚げ 15 キャベツ 10 書ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 45 豚ミンチ 40 酒 40 ピーマン 10 にんじん 8 たけのこ 10 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシにんにく 0.3 鶏ガラスープ 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コン 5 マヨネーズ 5 白身魚 8 にんじん 8 ごま 0.5 鶏ガラスープ 1 水 100 角チーズ 10	米 45 赤魚 80 酒 1 たまねぎ 20 ピーマン 5 にんじん 8 しょうゆ 0.3 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 砂糖 20 片栗粉 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 牛肉 15 白身魚 20 にんじん 6 コン 5 書ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 水 2 酒 2 だし 2 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス(乳使用) 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	うどん 150 豚肉 25 大根 16 にんじん 10 ごぼう 10 書ねぎ 3 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.7 水 100 もやし 20 にんじん 8 小松菜 30 ツナ 10 しょうゆ 10 砂糖 12 ごま油 0.4 ジョア 2 米 22 しらす干し 3 ゆかり 0.3	米 55 鶏肉 10 たまねぎ 8 にんじん 5 コン 5 グリーンピース 2 コンソメ 1 バター 3 きゅうり 60 ツナ 10 コン 3 マヨドレ 5 たまねぎ 20 にんじん 8 ワインナー 5 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、バナナ缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ほりほり小魚・ばかうち・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きまます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、



カレーライス ※カレールーと水は、箱に書いてある分量を目安にしてください

- 材料
豚肉or鶏肉or牛肉...35g
じゃがいも...35g
たまねぎ...35g
にんじん...15g
油...適量
カレールー...箱に書いてある分量で

- 作り方
①じゃがいも・たまねぎ・にんじんを食べやすい大きさに切る。(じゃがいもは水にさらす)
②お肉を食べやすい大きさに切る。
③深めのお鍋に油をきき、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、お肉の順番に炒めていく。
④お肉に焼き目がつき、たまねぎがしんなりしたら水を入れる。
⑤沸騰しめくを取りながら、柔らかくなるまで煮る。
⑥火を止めたカレールーを溶かし、再び過熱する。とろみがつけば完成です。

調理ポイント
辛さが気になるときは、牛乳を少し加えるとまろやかになります。