

# 2025年 5月給食献立表



南ヶ丘こども園

春

| 日付 | 曜日 | 献立                                          | 材 料            |                |                                   |
|----|----|---------------------------------------------|----------------|----------------|-----------------------------------|
|    |    |                                             | (赤) 体をつくる      | (黄) 働く力に       | (緑) 体の調子を整える                      |
| 1  | 木  | 筍ご飯<br>豚肉の生姜焼きと添え野菜<br>ちくわの煮物<br>小松菜の味噌汁    | 豚肉<br>ちくわ      | 米              | 筍<br>ブロッコリー<br>大根 人参<br>小松菜 椎茸 玉葱 |
| 2  | 金  | かぶとサンド<br>こいのぼり<br>ほうれん草スープ                 | シーチキン<br>牛豚ミンチ | パン             | 胡瓜<br>人参 玉葱 コーン<br>ほうれん草 人参 玉葱    |
| 3  | 土  | 憲法記念日(お休み)                                  |                |                |                                   |
| 5  | 月  | こどもの日(お休み)                                  |                |                |                                   |
| 6  | 火  | 振替休日(お休み)                                   |                |                |                                   |
| 7  | 水  | ハヤシライス<br>シーチキンサラダ<br>果物                    | 豚肉<br>シーチキン    | 米              | 玉葱 人参 マッシュルーム<br>胡瓜 人参<br>バナナ     |
| 8  | 木  | ご飯<br>鯖の塩焼きと胡麻和え<br>南瓜の煮物<br>なめこの味噌汁        | 鯖              | 米<br>胡麻        | ほうれん草<br>南瓜 いんげん<br>なめこ 玉葱 人参 葱   |
| 9  | 金  | 十六穀米<br>豚づけと添え野菜<br>三色盛り<br>チンゲン菜のスープ       | 豚肉<br>卵        | 米 十六穀米<br>春雨   | キャベツ<br>胡瓜<br>チンゲン菜 玉葱 人参 ほうれん草   |
| 10 | 土  | ウインナーパン                                     | ウインナー          | パン             | 果物もしくはスープ                         |
| 12 | 月  | スタミナラーメン<br>しゅうまいと添え野菜<br>果物                | 豚肉<br>ミンチ      | 中華麺<br>しゅうまいの皮 | 玉葱 人参 ニラ もやし<br>玉葱 ブロッコリー<br>バナナ  |
| 13 | 火  | ご飯<br>鯖の西京焼きと梅和え<br>野菜の煮物<br>麩のすまし汁         | 鯖<br>厚揚げ       | 米              | 梅 小松菜<br>大根 人参 絹さや<br>人参 ほうれん草 椎茸 |
| 14 | 水  | 十六穀米<br>豚肉の生姜焼きと添え野菜<br>春雨サラダ<br>ほうれん草の味噌汁  | 豚肉<br>卵        | 米 十六穀米<br>春雨   | ブロッコリー<br>胡瓜<br>ほうれん草 玉葱 人参       |
| 15 | 木  | ご飯<br>かれのマヨネーズ焼きと添え野菜<br>豆腐サラダ<br>きのこのスープ   | かれい<br>じゃこ 豆腐  | 米              | コーン キャベツ<br>胡瓜<br>えのき 椎茸 人参 玉葱    |
| 16 | 金  | 十六穀米<br>鶏肉の唐揚げと添え野菜<br>小松菜のゴマ酢和え<br>わかめの味噌汁 | 鶏肉<br>うす揚げ     | 米 十六穀米<br>胡麻   | ブロッコリー<br>小松菜 人参<br>わかめ 玉葱 人参 葱   |
| 17 | 土  | エッグ                                         | 卵              | パン             | 果物もしくはスープ                         |

関東地方の  
郷土料理

春

| 日付 | 曜日 | 献立                                                | 材 料             |                   |                                           |
|----|----|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------------------|
|    |    |                                                   | (赤) 体をつくる       | (黄) 働く力に          | (緑) 体の調子を整える                              |
| 19 | 月  | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>果物                           | 豚肉              | 米 じゃが芋<br>マカロニ    | 玉葱 人参 グリンピース<br>胡瓜 人参<br>バナナ              |
| 20 | 火  | 十六穀米<br>チンジャオロース<br>餃子と添え野菜<br>小松菜のスープ            | 豚肉<br>ミンチ       | 米 十六穀米<br>餃子の皮    | 筍 人参 ピーマン<br>玉葱 ニラ ブロッコリー<br>小松菜 玉葱 人参    |
| 21 | 水  | ビビンバ丼<br>ちくわの磯部揚げと添え野菜<br>きのこの味噌汁                 | ミンチ<br>ちくわ      | 米                 | ほうれん草 人参<br>青のり コーン<br>えのき 人参 椎茸 葱        |
| 22 | 木  | ジャージャー麺<br>洋風卵焼き<br>大根のスープ                        | 牛豚ミンチ<br>卵 ベーコン | 中華麺               | 玉葱 人参 椎茸 筍 葱<br>ほうれん草<br>大根 人参 小松菜        |
| 23 | 金  | 豆ごはん<br>鮭の葱たれ掛けと添え野菜<br>じゃが芋とウインナーの炒め物<br>小松菜の味噌汁 | 鮭<br>ウインナー      | 米<br>じゃが芋         | えんどう豆<br>葱 キャベツ<br>コーン<br>小松菜 玉葱 人参       |
| 24 | 土  | お弁当の日(給食はありません)                                   |                 |                   |                                           |
| 26 | 月  | チキンピラフ<br>ひじきの煮物<br>もやしのスープ                       | 鶏肉<br>うす揚げ      | 米                 | 玉葱 人参 グリンピース<br>ひじき 人参<br>もやし 玉葱 人参 ほうれん草 |
| 27 | 火  | 肉うどん<br>ささみのフリッターと添え野菜<br>果物                      | 豚肉 なんと<br>ささみ   | うどん               | 玉葱 人参 ほうれん草<br>胡瓜<br>バナナ                  |
| 28 | 水  | 十六穀米<br>鮭のムニエルとおかか和え<br>しゅうまいと添え野菜<br>えのきのすまし汁    | 鮭 おかか<br>ミンチ    | 米 十六穀米<br>しゅうまいの皮 | ほうれん草<br>玉葱 ブロッコリー<br>えのき 人参 葱            |
| 29 | 木  | ミートスパゲッティ<br>卵焼きと添え野菜<br>玉葱のスープ                   | 牛豚ミンチ<br>卵      | スパゲッティ            | 玉葱 人参 グリンピース<br>胡瓜<br>玉葱 人参 ほうれん草         |
| 30 | 金  | ご飯<br>手作りがんもどきと添え野菜<br>じゃが芋<br>南瓜の味噌汁             | 豆腐 ミンチ エビ       | 米<br>じゃが芋         | ひじき 人参 ブロッコリー<br>コーン<br>南瓜 玉葱 人参          |
| 31 | 土  | お弁当の日(給食はありません)                                   |                 |                   |                                           |

エネルギー 513kcal ・ タンパク質 21.8g ・ 脂質 17.8g ・ カルシウム 248mg

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。  
バイキングはゆり組さんがします。