

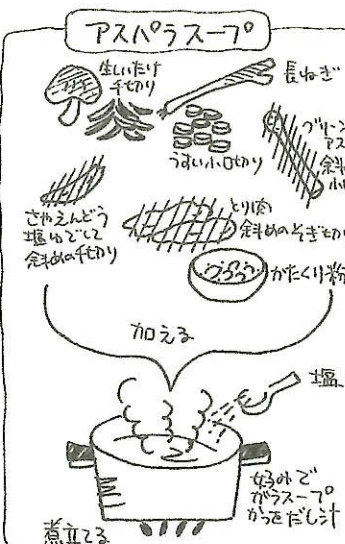
2025年05月分の献立 認定こども園睦保育園

	☆新しい環境になり、まもなく1か月になろうとしています。 お友達と一緒に食べる喜びを感じながら、楽しく食べています。		1(木) 身体測定		2(金)		3(土) 憲法記念日	
午前			牛乳 動物ビスケット		牛乳 薄焼きビスケット			
昼食	☆5月はいちご、たけのこ、キャベツなど旬の食材を使ったメニューを提供していきます。 旬の食材の展示もしていきたいと思ひます。食材を見たり、触れたりして、野菜を身近に感じてほしいなあと思っています。		豆腐ハンバーグ じゃが芋きんぴら いちご 大根と人参のみそ汁		さけの照り焼き かぼちゃのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 パイン缶			
午後			麦茶 フルーツポンチ ｸﾞｯｶｰ		麦茶 お菓子 (ひまわり・ゆりは柏餅を食べます) スナックえんどう			
	5(月) こどもの日	6(火) 振替休日	7(水)	8(木) 誕生会	9(金)	10(土)		
午前			麦茶 パナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 えんどう豆スナック		
昼食			カレー ゆで野菜 アスパラ ほうれん草のスープ キウイフルーツ	五目御飯 鶏の唐揚げ ポイルブロックリー 若竹汁 いちご	たらのケチャップ煮 切干大根の煮物 オレンジ じゃがいもと小松菜のみそ汁	ミートスパゲティー フルーツ キャベツのスープ		
午後			牛乳 チーズ蒸しパン	麦茶 青りんごゼリー ｸﾞｯｶｰ	牛乳 オートミールクッキー	麦茶 ひねり揚げ ﾌﾞﾗﾝ		
	12(月)	13(火)	14(水) 交通安全教室 (ひまわり・ゆり)	15(木)	16(金)	17(土)		
午前	牛乳 塩せんべい	牛乳 野菜バー	麦茶 パナナ	牛乳 ﾌﾞﾗﾝ	麦茶 塩せんべい	牛乳 動物ビスケット		
昼食	マーボー豆腐 ゆで野菜(ブロックリー) コーンスープ キウイフルーツ	さけのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう キャベツとえのきのみそ汁 パイン缶	ポークチャップ スナックえんどう じゃがいもと人参のみそ汁 オレンジ	鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 大根と小松菜のみそ汁 いちご	カレーの煮つけ ほうれん草と人参の胡麻和え 豆腐とわかめのみそ汁 ゴールドキウイ	ぎつねうどん フルーツ		
午後	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 パナナ アーモンドカルシウム	牛乳 玄米せんべい きな粉あめ	牛乳 あにまるクッキー 小魚チップ	麦茶 元気ヨーグルト ココナツクリームサンド	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット		
	19(月)	20(火) 参観日 (ばら・つぼみ)	21(水) 参観日 (ゆり・たんぽぽ)	22(木) 参観日 (ひまわり・すみれ)	23(金)	24(土)		
午前	麦茶 野菜バー	牛乳 ｸﾞｯｶｰ	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 パナナ	牛乳 せんべい		
昼食	鶏肉のマーマレード焼き 大豆のころころサラダ キャベツとえのきのみそ汁 ゴールドキウイフルーツ	あじのカレーフリッター ブロックリーのサラダ 大根と凍り豆腐のみそ汁 オレンジ	ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ 白菜スープ パイン缶	たらの西京焼き スパゲティーのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	みそチキンカツ コールスローサラダ なめこ汁	チキンピラフ じゃがいものスープ フルーツ		
午後	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ	牛乳 おからのクッキー	牛乳 パンの日	麦茶 いちごムース ｸﾞｯｶｰ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	麦茶 しょうゆせんべい ﾌﾞﾗﾝ		
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木) 避難訓練	30(金)	31(土)		
午前	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 薄焼きビスケット	麦茶 アンパンマンビスケット	牛乳 パナナ	牛乳 ﾌﾞﾗﾝ	牛乳 ひねり揚げ		
昼食	ポテトﾗｯｸ ほうれん草ごま和え じゃこふりかけ きゃべつのみそ汁 オレンジ	さけのムニエル ポテトサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	タンドリーチキン ほうれん草のサラダ ころころスープ パイン缶	かじきの竜田揚げ マカロニサラダ だいこんとほうれん草のみそ汁 オレンジ	チーズハンバーグ 小松菜のﾌﾞﾗﾝ和え キャベツのみそ汁 ゴールドキウイフルーツ	焼きそば わかめスープ フルーツ		
午後	牛乳 ツナパン	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 どら焼き	牛乳 ごはんサンド	麦茶 パンナコッタ ｸﾞｯｶｰ	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい		

アスパラスープ

- 【材料】 4人分
- 生しいたけ 2枚
 - 長ねぎ 1/2本
 - グリーンアスパラ 4本
 - さやえんどう 4枚
 - 鶏ささみ肉 60g
 - 塩 適宜
 - スープ 適宜

- 【作り方】
- 生しいたけは石づきをとって、千切りにする。長ねぎは薄い小口切りにする。グリーンアスパラは斜め小口切りにする。さやえんどうはすじをとり、さっと塩ゆでし、斜め千切りにする。鶏肉は斜めそぎ切りにし、かたくり粉をまぶす。
 - スープ(好みてガラスープか、かつおだし汁)を煮立て、①を加え、塩で調味する。



◆緑の野菜を少し苦手とする子どもたちも、汁物に使ったり、タンパク質の豊富な肉などと共に調理したり、油などでソテーにしたりすると食べやすいようです。

※1か月の平均の栄養価です(1~2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています。)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1~2歳児	431kcal	17.4g	1.1g
3~5歳児	360kcal	19g	1.5g

