５月予定献立表

社会福祉法人　作陽保育園
令和７年４月 25 日発行

日	曜	献　立　名	主　な　食　材			午前おやつ	午後おやつ
			力のもとになる食材（黄）	血や肉や骨となる食材（赤）	からだの調子を整えてくれる食材（緑）		
1	木	【こどもの日お祝いメニュー】 炊きおこわ　コーンスープ　こいのぼり春巻き　トマトサラダ　ブロッコリー　いちご	ご飯　もち米　春巻きの皮 コーン　じゃが芋　油	豚肉　合びきミンチ	わらび　人参　竹の子　キャベツ　玉ねぎ　ねぎ　トマト　きゅうり　ブロッコリー　いちご	お茶　クラッカー	【八十八夜】 牛乳　抹茶蒸しパン
2	金	ひじきご飯　若竹汁　松風焼き　ごぼうと人参とピーマンの胡麻マヨ和え　パイン	ご飯　こんにゃく　胡麻　マヨネーズ	油揚げ　鶏ミンチ	ひじき　いんげん　竹の子　わかめ　ねぎ　玉ねぎ　人参　ごぼう　ピーマン　パイナップル	豆乳　ビスケット	お茶　柏餅
7	水	ご飯　豆腐とわかめのかき卵汁　豚肉の生姜焼き　ほうれん草の磯和え　グレープフルーツ	ご飯	豆腐　卵　豚肉　味噌	玉ねぎ　人参　わかめ　ねぎ　生姜　ほうれん草　もやし　ひじき　グレープフルーツ	お茶　ウエハース	ミルク　チーズフィッシュ
8	木	春野菜のちゃんぽん麺　切干大根ときゅうりのナムル　レバーのケチャップ煮　バナナ	中華そば　油	豚肉　かまぼこ　牛乳　豚レバー	人参　玉ねぎ　キャベツ　しいたけ　アスパラ　きゅうり　切干大根　ケチャップ　バナナ	お茶　プルーン	あさりの豆乳リゾット
9	金	きな粉ご飯　そうめんのすまし汁　鶏肉の味噌漬け焼き　わらびと竹の子のおかか煮　パイン	ご飯　そうめん	きな粉　鶏肉　味噌　かつお節	えのき　玉ねぎ　ねぎ　切干大根　わらび　竹の子　ひじき　パイナップル	お茶　バナナ	いちごミルクゼリー
10	土	マーボ豆腐丼　キャベツとわかめスープ　オレンジ	ご飯	豆腐　豚ミンチ　しらす	竹の子　しいたけ　玉ねぎ　ねぎ　人参　キャベツ　もやし　わかめ　オレンジ	お茶　ビスケット	お茶　焼き芋
12	月	ご飯　玉ねぎとトマトのスープ　さわらの木の芽焼き　春雨サラダ　いちご	ご飯　マヨネーズ　春雨	卵　さわら　味噌	玉ねぎ　人参　トマト　キャベツ　ねぎ　木の芽　きゅうり　いちご	お茶　野菜スティック	豆乳　バナナスキムケーキ
13	火	カレーライス　春キャベツの甘酢あえ　あさりとアスパラとそら豆の中華炒め　バナナ	ご飯　じゃが芋　カレールー	牛肉　あさり	玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　生姜 アスパラ　そら豆　バナナ	お茶　せんべい	ミルク　麩のラスク
14	水	ご飯　玉ねぎとあおさの味噌汁　肉じゃが　いんげんの梅じゃこ和え　オレンジ	ご飯　じゃが芋　糸こんにゃく　胡麻	牛肉　しらす　味噌	あおさ　玉ねぎ　人参　ねぎ　絹さや　いんげん　梅　オレンジ	お茶　クラッカー	牛乳　ケークサレ
15	木	親子丼　さつま芋のレモン煮　マカロニサラダ　レバーの生姜煮　パイン	ご飯　さつま芋　マカロニ	卵　鶏肉　鶏レバー	もやし　玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ　レモン　きゅうり　パプリカ　生姜　パイナップル	お茶　ウエハース	【チャイルドクッキング：白・緑組】 ココア　さくらんぼジャムパン
16	金	【地産地消メニュー】 ご飯　スナップエンドウのかき卵汁　かつおの竜田揚げ　キャベツとしらすの酢の物　グレープフルーツ	ご飯　油	卵　かつお　しらす	スナップエンドウ　ねぎ　玉ねぎ　人参　キャベツ　もやし　グレープフルーツ	お茶　チーズ	ミルク　レーズンクッキー
17	土	肉うどん　かぼちゃの煮物　プルーン　バナナ	うどん	牛肉	人参　玉ねぎ　しめじ　キャベツ　ねぎ　かぼちゃ　プルーン　バナナ	お茶　ビスケット	お茶　ホットケーキ
19	月	【第１回試食会：バランスのとれた朝ご飯メニュー】 ご飯　わかめときのこのスープ　スパニッシュオムレツ　アスパラの中華サラダ　オレンジ	ご飯　じゃが芋　コーン	卵　合びきミンチ	わかめ　しめじ　えのき　ねぎ　玉ねぎ　人参　ほうれん草　パプリカ　アスパラ きゅうり　オレンジ	お茶　プルーン	ココア　サーターアンダギー
20	火	【食育の日：日本の郷土料理・徳島県】 いり飯　ふのすまし汁　厚揚げと豚肉のみそ炒め　ブロッコリーの胡麻和え　グレープフルーツ	ご飯　こんにゃく　ふ　胡麻	いりこ　油揚げ　ちくわ　豚肉 厚揚げ　味噌	ごぼう　しいたけ　人参　しめじ　舞茸　えのき　ねぎ　キャベツ　なす　玉ねぎ ブロッコリー　グレープフルーツ	お茶　クラッカー	豆乳　りんご蒸しパン
21	水	豆ご飯　竹の子の味噌汁　ハンバーグ　切干大根と小松菜の煮物　焼きプチトマト　パイン	ご飯	グリンピース　合びきミンチ　卵　味噌	玉ねぎ　竹の子　人参　ねぎ　切干大根　小松菜　ひじき　プチトマト　パイン	お茶　小魚	ミルク　新ゴボウチップス
22	木	お　弁　当　の　日（桃～白組：親子遠足）				お茶　ウエハース	お茶　ビスケット
23	金	ご飯　あおさのスープ　マカロニグラタン　ポークマリネ　バナナ	ご飯　マカロニ　コーン　油	鶏肉　豚肉　スキムミルク	あおさ　玉ねぎ　人参　ねぎ　しめじ　レタス　トマト　バナナ	お茶　せんべい	お茶　わらびもち
24	土	中華丼　大根とちくわの煮物　グレープフルーツ	ご飯　春雨　コーン	豚肉　いか　ちくわ	玉ねぎ　人参　白菜　もやし　しいたけ　ねぎ　大根　グレープフルーツ	お茶　クラッカー	お茶　人参ケーキ
26	月	【お誕生日会メニュー】 レタスチャーハン　春野菜スープ　とんかつ　ブロッコリーとさつま芋と枝豆のサラダ　オレンジ	ご飯　さつま芋　パン粉　油 マヨネーズ	豚ミンチ　卵　豚肉　枝豆	レタス　長ねぎ　玉ねぎ　ねぎ　キャベツ　アスパラ　人参　きゅうり　ブロッコリー パプリカ　オレンジ	お茶　プルーン	フルーツヨーグルト
27	火	パン　あさりとトマトのスープ　タンドリーチキン　コロコロサラダ　バナナ	パン　じゃが芋　コーン	鶏肉　あさり　ヨーグルト	人参　玉ねぎ　しめじ　トマト　パプリカ　大根　きゅうり　バナナ	牛乳　野菜スティック	お茶　ツナ入り枝豆昆布おにぎり
28	水	【空弁当日メニュー：白組】 ゆかりご飯　鶏肉のから揚げ　ねぎ入り炒り卵　ブロッコリーと干しエビの和え物　春雨サラダ　パイン	ご飯　春雨　油	卵　鶏肉　干しエビ	ゆかり　生姜　ねぎ　ブロッコリー　しめじ　きゅうり　人参　パプリカ　パイナップル	お茶　ウエハース	ミルク　ココアセサミクッキー
29	木	ご飯　きのこの味噌汁　あじのごま焼き　きゅうりとキャベツの梅和え　グレープフルーツ	ご飯　胡麻	あじ　味噌	ゆかり　わかめ　しめじ　えのき　まいたけ　ねぎ　きゅうり　キャベツ　梅肉　グレープフルーツ	お茶　クラッカー	豆乳　きな粉マカロニ
30	金	納豆ご飯　じゃが芋とスナップエンドウのスープ　はんぺんのチーズ揚げ　ごぼうとひじきサラダ　オレンジ	ご飯　パン粉　じゃが芋　油	はんぺん　チーズ　納豆	スナップエンドウ　玉ねぎ　人参　ねぎ　ごぼう　きゅうり　ひじき　オレンジ	お茶　せんべい	プリン
31	土	ミートソーススパゲティー　キャベツのスープ　かぼちゃの煮物　バナナ	スパゲティー　コーン	合びきミンチ	ねぎ　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ　もやし　かぼちゃ　バナナ	お茶　ビスケット	お茶　レーズンケーキ