



5月 献立表



献 第 2 号
令和7年4月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
1	木	玄米ごはん、鶏肉の味噌がらめ おひたし、豆乳味噌汁	鶏肉/ほうれん草、もやし、人参、コーン/じゃが芋、人参 大根、しめじ、小松菜、長葱、油揚げ	ビスコ	青のりポテト	452
2	金	豚丼、わかめとツナのあえもの 青菜の味噌汁	豚肉、玉葱、しらたき/わかめ、ツナ、きゅうり、キャベツ みかん缶/小松菜、人参、長葱、豆腐	青りんごゼリー	かあさんケット	530
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	ちゃんぽんうどん そらまめサラダ、オレンジ	うどん、豚肉、エビ、人参、たけのこ、キャベツ、もやし 長葱/そらまめ、じゃが芋、人参、コーン、ハム	ベジたべる おかかおにぎり		396
8	木	玄米ごはん、肉団子 おかかあえ、豆腐汁	豚挽肉、玉葱/ほうれん草、もやし、人参、コーン/豆腐 人参、長葱、わかめ	クッキー	ギョウザピザ	454
9	金	ドライカレー、ビーンズサラダ ミニフィッシュ、お茶	豚挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース レーズン/大豆、人参、きゅうり、コーン、ツナ、ひじき	味しらべ バナナ		552
12	月	ごはん、サンマのおかか煮 ごまだれサラダ、わかめ汁	サンマ/鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、もやし/ わかめ、人参、長葱、豆腐	野菜かりんとう	ヨーグルトあえ	443
13	火	ごはん、ひじきのふりかけ、お茶 しらすあえ、新じゃがのそぼろ煮	ひじき、きくらげ、ゆかり/しらす干し、キャベツ、きゅうり みかん缶/じゃが芋、豚挽肉、人参、玉葱、グリーンピース	源氏パイ	コーンとチーズの 蒸しパン	456
14	水	タンメン ツナじゃがサラダ、甘夏	中華麺、豚挽肉、人参、きくらげ、キャベツ、チンゲン菜 玉葱/じゃが芋、きゅうり、人参、ツナ	チーズ レーズンパン		541
15	木	玄米ごはん、メンチカツ ひじきサラダ、むらくも汁	豚挽肉、キャベツ/ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン/卵、人参、玉葱、チンゲン菜、ベーコン	スティックパン	二色ゼリー	445
16	金	あんかけきつね丼 アラスカときゅうりのあえもの もずくスープ	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、かまぼこ、しらたき 干し椎茸/カニカマ、きゅうり、もやし、人参、えのきたけ/ もずく、卵、人参、長葱	ジャムヨーグルト	きなこラスク	474
19	月	スナップえんどうと鮭のごはん なめたけあえ、鶏ごぼう汁	鮭、スナップえんどう/ほうれん草、人参、もやし、なめたけ /鶏肉、ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	ぱりんこ 野菜かりんとう		408
20	火	ごはん、エビカツ コールスローサラダ、野菜スープ	エビ/キャベツ、きゅうり、コーン、ハム/白菜、小松菜 人参、しめじ、長葱、コーン、ベーコン	ゴーフレット	おから カップケーキ	552
21	水	大豆入りミートソーススパゲティ コンソメスープ みかんヨーグルト	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、ナス、大豆、エリンギ、トマト /ベーコン、キャベツ、人参、小松菜、しめじ、長葱、コーン じゃが芋/ヨーグルト、みかん缶	かあさんケット	フルーツパフェ	478
22	木	玄米ごはん、魚の香味煮 ゆかりあえ、具たくさん汁	タラ/キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり/鶏肉、かぼちゃ 玉葱、じゃが芋、人参、油揚げ	オレンジゼリー	ぼたぼた焼き	480
23	金	ツナそぼろ丼 ひじきのナムル、旬野菜の味噌汁	ツナ、卵/もやし、ひじき、人参、きゅうり/アスパラガス 人参、キャベツ、長葱、油揚げ	鈴カステラ	夏みかん	430
26	月	中華風ごはん 切干大根サラダ、かきたまスープ	豚肉、たけのこ、人参、干し椎茸、グリーンピース/切干大根 人参、きゅうり、ツナ/卵、小松菜、長葱、豆腐	ミニサラダ ヨーグルト		384
27	火	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 昆布あえ、春野菜豚汁	鮭、玉葱/キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、塩昆布/ 豚肉、人参、かぶ、キャベツ、アスパラガス、たけのこ 長葱、豆腐	ぶどうゼリー	コーンポタージュ せんべい	459
28	水	カレー焼きそば、中華あえ きのこ野菜のスープ	焼きそば、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン /鶏ささみ、きゅうり、もやし、人参、わかめ/キャベツ 人参、たけのこ、なめこ、えのきたけ、小松菜	カルシウム せんべい	ジャムサンド	372
29	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン煮 もやしと青菜のナムル スナップえんどうの味噌汁	鶏肉/もやし、人参、チンゲン菜、海苔/スナップえんどう 人参、長葱、豆腐	星たべよ オープン クラッカー		542
30	金	野沢菜納豆ごはん 千草あえ、田舎汁	納豆、野沢菜、人参/ほうれん草、キャベツ、人参、もやし かまぼこ/鶏肉、じゃが芋、大根、人参、長葱、えのきたけ しらたき、豆腐	バウムクーヘン	みそポテト	402

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※②はスキムミルク、は牛乳、は手作りおやつの日。

《脂質 13g/タンパク質 19g/塩分 2g 一か月平均値》

(脂：11.3～17.0g/ タ：16.6～22.5g/塩：2.1g未満 一か月目標量)

～食べ物から旬を感じましょう♪～



5月においしくなる野菜は・・・えんどう豆（絹さや、グリーンピース、スナップえんどう）、そらまめ、新じゃがいも
新たまねぎ、たけのこ、アスパラガスなどがあります。こども園でも、きりん組がそらまめのさやはずし、らいおん組が
スナップえんどうのすじとりに挑戦する予定です！栄養満点でおいしい旬の野菜をたっぷり味わいましょう。