

# 5月の献立表【初期】

令和7年度 一里山ひかりこども園



| 日  | 曜 | メニュー                  | 材料                  | 午前・午後おやつ                                |
|----|---|-----------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| 1  | 木 | お粥<br>豆腐とほうれん草ののり煮    | ・米<br>・木綿豆腐 ほうれん草   | (am) 市販菓子<br>(pm) 食パン粥<br>【食パン】         |
| 2  | 金 | お粥<br>カレーとブロッコリーのマッシュ | ・米<br>・カレー ブロッコリー   | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごののり煮<br>【りんご】      |
| 3  | 土 | 憲法記念日                 |                     |                                         |
| 4  | 日 | みどりの日                 |                     |                                         |
| 5  | 月 | こどもの日                 |                     |                                         |
| 6  | 火 | 振替休日                  |                     |                                         |
| 7  | 水 | お粥<br>豆腐と人参のマッシュ      | ・米<br>・木綿豆腐 人参      | (am) 市販菓子<br>(pm) 玉ねぎのペースト<br>【玉ねぎ】     |
| 8  | 木 | お粥<br>トマトとキャベツのペースト   | ・米<br>・トマト キャベツ     | (am) 市販菓子<br>(pm) 麩ののり煮<br>【麩】          |
| 9  | 金 | お粥<br>カレーとかぼちゃのマッシュ   | ・米<br>・カレー かぼちゃ     | (am) 市販菓子<br>(pm) ほうれん草のペースト<br>【ほうれん草】 |
| 10 | 土 | お粥<br>白菜と玉ねぎののり煮      | ・米<br>・白菜 玉ねぎ       | (am) 市販菓子                               |
| 11 | 日 |                       |                     |                                         |
| 12 | 月 | お粥<br>じゃが芋とキャベツのペースト  | ・米<br>・じゃが芋 キャベツ    | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参パン粥<br>【食パン・人参】     |
| 13 | 火 | お粥<br>カレーと人参のマッシュ     | ・米<br>・カレー 人参       | (am) 市販菓子<br>(pm) じゃが芋のペースト<br>【じゃが芋】   |
| 14 | 水 | お粥<br>豆腐とほうれん草のペースト   | ・米<br>・絹ごし豆腐 ほうれん草  | (am) 市販菓子<br>(pm) かぼちゃのマッシュ<br>【かぼちゃ】   |
| 15 | 木 | お粥<br>かぶとじゃが芋のマッシュ    | ・米<br>・かぶ じゃが芋      | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参粥<br>【人参】           |
| 16 | 金 | お粥<br>カレーと人参ののり煮      | ・米<br>・カレー 人参       | (am) 市販菓子<br>(pm) キャベツのペースト<br>【キャベツ】   |
| 17 | 土 | お粥<br>かぼちゃと玉ねぎのペースト   | ・米<br>・かぼちゃ 玉ねぎ     | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                  |
| 18 | 日 |                       |                     |                                         |
| 19 | 月 | 玉ねぎ粥<br>ほうれん草と人参のマッシュ | ・米 玉ねぎ<br>・ほうれん草 人参 | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごのペースト<br>【りんご】     |

|    |   |                      |                   |                                           |
|----|---|----------------------|-------------------|-------------------------------------------|
| 20 | 火 | お粥<br>カレーと人参のマッシュ    | ・米<br>・カレー 人参     | (am) 市販菓子<br>(pm) バナナのペースト<br>【バナナ】       |
| 21 | 水 | お粥<br>ブロッコリーと玉ねぎののり煮 | ・米<br>・ブロッコリー 玉ねぎ | (am) 市販菓子<br>(pm) 麩のペースト<br>【麩】           |
| 22 | 木 | お粥<br>キャベツとかぼちゃのペースト | ・米<br>・キャベツ かぼちゃ  | (am) 市販菓子<br>(pm) ほうれん草パン粥<br>【食パン・ほうれん草】 |
| 23 | 金 | お粥<br>カレーとじゃが芋のマッシュ  | ・米<br>・カレー じゃが芋   | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参ののり煮<br>【人参】          |
| 24 | 土 | お粥<br>豆腐と白菜ののり煮      | ・米<br>・木綿豆腐 白菜    | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                    |
| 25 | 日 |                      |                   |                                           |
| 26 | 月 | お粥<br>じゃが芋と麩のペースト    | ・米<br>・じゃが芋 麩     | (am) 市販菓子<br>(pm) たまねぎののり煮<br>【玉ねぎ】       |
| 27 | 火 | お粥<br>かぶとブロッコリーののり煮  | ・米<br>・かぶ ブロッコリー  | (am) 市販菓子<br>(pm) かぼちゃ粥<br>【かぼちゃ】         |
| 28 | 水 | お粥<br>キャベツと玉ねぎのペースト  | ・米<br>・キャベツ 玉ねぎ   | (am) 市販菓子<br>(pm) じゃが芋のマッシュ<br>【じゃが芋】     |
| 29 | 木 | お粥<br>かぼちゃと白菜のペースト   | ・米<br>・かぼちゃ 白菜    | (am) 市販菓子<br>(pm) 豆腐のマッシュ<br>【絹ごし豆腐】      |
| 30 | 金 | お粥<br>カレーと大根ののり煮     | ・米<br>・カレー 大根     | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごののり煮<br>【りんご】        |
| 31 | 土 | お粥<br>玉ねぎと人参のペースト    | ・米<br>・玉ねぎ 人参     | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                    |



| 作成者 | 責任者 | 保育主幹 | 園長 |
|-----|-----|------|----|
|     |     |      |    |



# 5月の献立表【中期】



令和7年度 一里山ひかりこども園

| 日  | 曜 | メニュー                                    | 材料                                           | 午前・午後おやつ                                                  |
|----|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1  | 木 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>卵スープ                    | ・米<br>・木綿豆腐 鶏むね肉 玉ねぎ<br>・卵黄 人参 ほうれん草         | (am) 市販菓子<br>(pm) きな粉パン<br>【食パン・きな粉・砂糖】                   |
| 2  | 金 | 御飯<br>鶏肉とじゃが芋の炒め物<br>スティックブロッコリー<br>三平汁 | ・米<br>・鶏むね肉 じゃが芋<br>・ブロッコリー<br>・鮭 大根 玉ねぎ     | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごの甘煮<br>【りんご・砂糖】                      |
| 3  | 土 | 憲法記念日                                   |                                              |                                                           |
| 4  | 日 | みどりの日                                   |                                              |                                                           |
| 5  | 月 | こどもの日                                   |                                              |                                                           |
| 6  | 火 | 振替休日                                    |                                              |                                                           |
| 7  | 水 | 御飯<br>鶏肉の卵とじ<br>みそ汁                     | ・米<br>・鶏むね肉 卵黄 人参<br>・木綿豆腐 小松菜 麩             | (am) 市販菓子<br>(pm) ひじき御飯<br>【米・ひじき】                        |
| 8  | 木 | ツナの混ぜご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>スープ               | ・米 ツナ<br>・鶏むね肉 トマト 玉ねぎ<br>・わかめ 人参 キャベツ       | (am) 市販菓子<br>(pm) 麩のミルク煮<br>【麩・牛乳・砂糖】                     |
| 9  | 金 | 御飯<br>たららの煮付け<br>納豆汁                    | ・米<br>・たら<br>・納豆 ほうれん草 かぼちゃ                  | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参ケーキ<br>【小麦粉・ベーキングパウダー・<br>砂糖・油・人参】    |
| 10 | 土 | ミートうどん<br>スティックきゅうり<br>スープ              | ・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ トマトピューレ<br>・きゅうり<br>・白菜 わかめ 人参 | (am) 市販菓子                                                 |
| 11 | 日 |                                         |                                              |                                                           |
| 12 | 月 | 御飯<br>肉じゃが<br>みそ汁                       | ・米<br>・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ<br>・麩 人参 キャベツ           | (am) 市販菓子<br>(pm) あんこパン<br>【食パン・あんこ】                      |
| 13 | 火 | 御飯<br>鮭の照り煮<br>かき玉みそ汁                   | ・米<br>・鮭<br>・卵 高野豆腐 玉ねぎ                      | (am) 市販菓子<br>(pm) お焼き<br>【鶏むね肉・じゃが芋】                      |
| 14 | 水 | 御飯<br>鶏肉のみそ煮<br>みそ汁                     | ・米<br>・鶏ささ身<br>・納豆 もやし 菜の花                   | (am) 市販菓子<br>(pm) 豆乳蒸しパン<br>【無調整豆乳・小麦粉・砂糖・ベ-<br>ーキングパウダー】 |
| 15 | 木 | 御飯<br>豆腐のつくね焼き<br>みそ汁                   | ・米<br>・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 ピーマン パン粉<br>・かぶ 玉ねぎ じゃが芋   | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参御飯<br>【米・人参】                          |
| 16 | 金 | 御飯<br>カレイの煮付け<br>みそ汁                    | ・米<br>・カレイ<br>・わかめ 麩 人参                      | (am) 市販菓子<br>(pm) お好み焼き<br>【鶏むね肉・キャベツ・小麦粉】                |

|    |   |                                     |                                            |                                                            |
|----|---|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 17 | 土 | 御飯<br>鶏肉とトマトの炒め煮<br>スティック野菜<br>みそ汁  | ・米<br>・鶏むね肉 トマト<br>・きゅうり<br>・玉ねぎ 菜の花 もやし   | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |
| 18 | 日 |                                     |                                            |                                                            |
| 19 | 月 | 御飯<br>鶏肉とほうれん草のソテー<br>野菜スープ         | ・米<br>・鶏むね肉 ほうれん草<br>・じゃが芋 玉ねぎ 人参          | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごのヨーグルトかけ<br>【りんご・ヨーグルト・砂糖】            |
| 20 | 火 | 御飯<br>たららの煮付け<br>スープ                | ・米<br>・たら ほうれん草<br>・鶏むね肉 玉ねぎ わかめ           | (am) 市販菓子<br>(pm) バナナ<br>【バナナ】                             |
| 21 | 水 | 御飯<br>オムレツ<br>オニオンスープ               | ・米<br>・卵 牛乳 チーズ 枝豆<br>・玉ねぎ ブロッコリー 人参       | (am) 市販菓子<br>(pm) マカロニきな粉<br>【マカロニ・きな粉・砂糖】                 |
| 22 | 木 | 御飯<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>すまし汁          | ・米<br>・鶏むね肉 キャベツ 赤ピーマン ピーマン<br>・小松菜 人参 玉ねぎ | (am) 市販菓子<br>(pm) シュガートースト<br>【食パン・砂糖・マーガリン】               |
| 23 | 金 | 御飯<br>カレイの旨煮<br>豆乳みそ汁               | ・米<br>・カレイ<br>・無調整豆乳 ほうれん草 じゃが芋            | (am) 市販菓子<br>(pm) かぼちゃの甘煮<br>【かぼちゃ・砂糖】                     |
| 24 | 土 | 御飯<br>鶏すき<br>みそ汁                    | ・米<br>・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ニラ<br>・人参 わかめ 麩        | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |
| 25 | 日 |                                     |                                            |                                                            |
| 26 | 月 | 御飯<br>松風焼き<br>すまし汁                  | ・米<br>・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 パン粉<br>・じゃが芋 人参 玉ねぎ      | (am) 市販菓子<br>(pm) おかか御飯<br>【米・かつお節】                        |
| 27 | 火 | 御飯<br>鶏肉と小松菜の炒め物<br>みそ汁             | ・米<br>・鶏むね肉 小松菜<br>・かぶ かぼちゃ 人参             | (am) 市販菓子<br>(pm) 鮭御飯<br>【米・鮭】                             |
| 28 | 水 | 御飯<br>鶏肉の野菜煮<br>スープ                 | ・米<br>・鶏ささ身 キャベツ 人参<br>・卵黄 玉ねぎ 麩           | (am) 市販菓子<br>(pm) チーズじゃが<br>【チーズ・じゃが芋】                     |
| 29 | 木 | 御飯<br>鶏肉と白菜の煮物<br>みそ汁               | ・米<br>・鶏むね肉 白菜 玉ねぎ<br>・かぼちゃ わかめ 人参         | (am) 市販菓子<br>(pm) 豆腐蒸しパン<br>【絹ごし豆腐・砂糖・油・<br>小麦粉・ベーキングパウダー】 |
| 30 | 金 | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>スティックじゃが芋<br>すまし汁 | ・米<br>・さわら<br>・じゃが芋<br>・大根 玉ねぎ 人参          | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごの甘煮<br>【りんご・砂糖】                       |
| 31 | 土 | 鶏丼<br>スティックきゅうり<br>豆腐のみそ汁           | ・米 鶏むね肉 玉ねぎ<br>・きゅうり<br>・木綿豆腐 かぼちゃ 白菜      | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |



| 作成者 | 責任者 | 保育主幹 | 園長 |
|-----|-----|------|----|
|     |     |      |    |





# 5月の献立表【後期】

令和7年度 一里山ひかりこども園



| 日  | 曜 | メニュー                                    | 材料                                           | 午前・午後おやつ                                                 |
|----|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1  | 木 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>卵スープ                    | ・米<br>・木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ<br>・卵 人参 ほうれん草          | (am) 市販菓子<br>(pm) きな粉パン<br>【食パン・きな粉・砂糖】                  |
| 2  | 金 | 御飯<br>鶏肉とじゃが芋の炒め物<br>スティックブロッコリー<br>三平汁 | ・米<br>・鶏ひき肉 じゃが芋 大豆<br>・ブロッコリー<br>・鮭 大根 玉ねぎ  | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごの甘煮<br>【りんご・砂糖】                     |
| 3  | 土 | 憲法記念日                                   |                                              |                                                          |
| 4  | 日 | みどりの日                                   |                                              |                                                          |
| 5  | 月 | こどもの日                                   |                                              |                                                          |
| 6  | 火 | 振替休日                                    |                                              |                                                          |
| 7  | 水 | 御飯<br>豚肉の卵とじ<br>みそ汁                     | ・米<br>・豚ひき肉 卵 人参<br>・木綿豆腐 小松菜 えのき            | (am) 市販菓子<br>(pm) ひじき御飯<br>【米・ひじき】                       |
| 8  | 木 | ツナの混ぜご飯<br>鶏肉のトマト煮<br>アスパラスープ           | ・米 ツナ<br>・鶏むね肉 トマト 玉ねぎ<br>・アスパラガス 人参 キャベツ    | (am) 市販菓子<br>(pm) 麩のミルク煮<br>【麩・牛乳・砂糖】                    |
| 9  | 金 | 御飯<br>たららの煮付け<br>納豆汁                    | ・米<br>・たら<br>・納豆 ほうれん草 かぼちゃ                  | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参ケーキ<br>【小麦粉・ベーキングパウダー・<br>砂糖・油・人参】   |
| 10 | 土 | ミートうどん<br>スティックきゅうり<br>スープ              | ・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ トマトピューレ<br>・きゅうり<br>・白菜 わかめ 人参 | (am) 市販菓子                                                |
| 11 | 日 |                                         |                                              |                                                          |
| 12 | 月 | 御飯<br>肉じゃが<br>みそ汁                       | ・米<br>・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ<br>・切干大根 人参 キャベツ        | (am) 市販菓子<br>(pm) あんこパン<br>【食パン・あんこ】                     |
| 13 | 火 | 御飯<br>鮭の照り煮<br>かき玉みそ汁                   | ・米<br>・鮭<br>・卵 高野豆腐 しいたけ 玉ねぎ                 | (am) 市販菓子<br>(pm) お焼き<br>【鶏むね肉・じゃが芋】                     |
| 14 | 水 | 御飯<br>鶏肉のみそ煮<br>みそ汁                     | ・米<br>・鶏ささ身<br>・納豆 もやし 菜の花 えのき               | (am) 市販菓子<br>(pm) 豆乳蒸しパン<br>【無調整豆乳・小麦粉・砂糖・ベ-<br>キングパウダー】 |
| 15 | 木 | 御飯<br>豆腐のつくね焼き<br>みそ汁                   | ・米<br>・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 ピーマン パン粉<br>・かぶ 玉ねぎ じゃが芋   | (am) 市販菓子<br>(pm) 人参御飯<br>【米・人参】                         |
| 16 | 金 | 御飯<br>カレーの煮付け<br>みそ汁                    | ・米<br>・カレー<br>・わかめ しめじ 人参                    | (am) 市販菓子<br>(pm) お好み焼き<br>【鶏むね肉・キャベツ・小麦粉】               |

|    |   |                                     |                                             |                                                            |
|----|---|-------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 17 | 土 | 御飯<br>豚肉とトマトの炒め煮<br>スティック野菜<br>みそ汁  | ・米<br>・豚ひき肉 トマト<br>・きゅうり<br>・玉ねぎ 菜の花 もやし    | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |
| 18 | 日 |                                     |                                             |                                                            |
| 19 | 月 | 御飯<br>鶏肉とほうれん草のソテー<br>野菜スープ         | ・米<br>・鶏ひき肉 ほうれん草<br>・じゃが芋 春雨 人参            | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごのヨーグルトかけ<br>【りんご・ヨーグルト・砂糖】            |
| 20 | 火 | 御飯<br>たららの煮付け<br>スープ                | ・米<br>・たら チンゲン菜<br>・鶏むね肉 玉ねぎ わかめ            | (am) 市販菓子<br>(pm) パナナ<br>【パナナ】                             |
| 21 | 水 | 御飯<br>オムレツ<br>オニオンスープ               | ・米<br>・卵 牛乳 チーズ 枝豆<br>・玉ねぎ ブロッコリー 人参        | (am) 市販菓子<br>(pm) マカロニきな粉<br>【マカロニ・きな粉・砂糖】                 |
| 22 | 木 | 御飯<br>鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>すまし汁          | ・米<br>・鶏むね肉 キャベツ 赤ピーマン ピーマン<br>・小松菜 えのき 玉ねぎ | (am) 市販菓子<br>(pm) シュガートースト<br>【食パン・砂糖・マーガリン】               |
| 23 | 金 | 御飯<br>さばの旨煮<br>豆乳みそ汁                | ・米<br>・さば<br>・無調整豆乳 ほうれん草 じゃが芋              | (am) 市販菓子<br>(pm) かぼちゃの甘煮<br>【かぼちゃ・砂糖】                     |
| 24 | 土 | 御飯<br>鶏すき<br>みそ汁                    | ・米<br>・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ニラ<br>・えのき わかめ 麩        | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |
| 25 | 日 |                                     |                                             |                                                            |
| 26 | 月 | 御飯<br>松風焼き<br>すまし汁                  | ・米<br>・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 しいたけ パン粉<br>・じゃが芋 人参 玉ねぎ  | (am) 市販菓子<br>(pm) おかか御飯<br>【米・かつお節】                        |
| 27 | 火 | 御飯<br>豚肉と小松菜の炒め物<br>みそ汁             | ・米<br>・豚ひき肉 小松菜<br>・かぶ かぼちゃ 人参              | (am) 市販菓子<br>(pm) 鮭御飯<br>【米・鮭】                             |
| 28 | 水 | 御飯<br>鶏肉の野菜煮<br>スープ                 | ・米<br>・鶏ささ身 キャベツ 人参<br>・卵 えのき 麩             | (am) 市販菓子<br>(pm) チーズじゃが<br>【チーズ・じゃが芋】                     |
| 29 | 木 | 御飯<br>豚肉と白菜の煮物<br>みそ汁               | ・米<br>・豚ひき肉 白菜 玉ねぎ<br>・かぼちゃ しめじ 人参          | (am) 市販菓子<br>(pm) 豆腐蒸しパン<br>【絹ごし豆腐・砂糖・油・小<br>麦粉・ベーキングパウダー】 |
| 30 | 金 | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>スティックじゃが芋<br>すまし汁 | ・米<br>・さわら<br>・じゃが芋<br>・大根 玉ねぎ 人参           | (am) 市販菓子<br>(pm) りんごの甘煮<br>【りんご・砂糖】                       |
| 31 | 土 | 鶏丼<br>スティックきゅうり<br>豆腐のみそ汁           | ・米 鶏むね肉 玉ねぎ<br>・きゅうり<br>・木綿豆腐 かぼちゃ 白菜       | (am) 市販菓子<br>(pm) 市販菓子                                     |



| 作成者 | 責任者 | 保育主幹 | 園長 |
|-----|-----|------|----|
|     |     |      |    |



# 5月の献立表【完了】



令和7年度 一里山ひかりこども園

| 日  | 曜 | メニュー                                                     | 材料                                                                            | 午前・午後おやつ                                     |
|----|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1  | 木 | 御飯<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>中華風コーンスープ               | ・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが<br>・ほうれん草 もやし ごま油<br>・コーンクリーム缶 干しいたけ 人参 卵 玉ねぎ <u>ブイヨン</u> | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 白ごまサンド        |
| 2  | 金 | (郷土料理:北海道)<br>御飯<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め<br>ブロッコリーのおかかマヨ<br>★三平汁 |                                                                               | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 りんごとトリツツ |
| 3  | 土 | 憲法記念日                                                    |                                                                               |                                              |
| 4  | 日 | みどりの日                                                    |                                                                               |                                              |
| 5  | 月 | こどもの日                                                    |                                                                               |                                              |
| 6  | 火 | 振替休日                                                     |                                                                               |                                              |
| 7  | 水 | 御飯<br>豚肉の柳川風煮物<br>小松菜とかまぼこの海苔和え<br>豆腐のすまし汁               | ・小松菜 人参 <u>鶏ささみ</u> 刻みのり                                                      | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 ひじきの御飯       |
| 8  | 木 | (花まつり)<br>御飯<br>厚揚げのトマト煮込み<br>キャベツのツナサラダ<br>アスパラスープ      | ・鶏もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ ウスターソース<br>・アスパラガス 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉                      | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 花麩のラスク        |
| 9  | 金 | 御飯<br>たらの生姜煮<br>かぼちゃの煮物<br>納豆と野菜のみそ汁                     | ・米<br>・たら しょうが<br>・かぼちゃ<br>・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草                                | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 レモンケーキ   |
| 10 | 土 | ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ                             | ・ <u>鶏ささみ</u> じゃが芋 きゅうり 人参 コーン<br>・白菜 わかめ 人参                                  | (am) ハイハイ                                    |
| 11 | 日 |                                                          |                                                                               |                                              |
| 12 | 月 | 御飯<br>肉じゃが<br>キャベツの昆布サラダ<br>みそ汁                          | ・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油                                                              | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 あんこトースト        |
| 13 | 火 | (保育参加)<br>御飯<br>鮭の照り焼き<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>みそ汁              |                                                                               | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 ポンデケージョ      |
| 14 | 水 | 御飯<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>納豆和え<br>ちくわのすまし汁                       | ・ <u>鶏もも肉</u> 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ                                                  | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 ☆フルーツ        |
| 15 | 木 | 御飯<br>豆腐のつくね焼き<br>じゃが芋の千切り炒め<br>みそ汁                      |                                                                               | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 人参御飯          |
| 16 | 金 | 御飯<br>カレーの煮つけ<br>炒り豆腐<br>みそ汁                             | ・カレー しょうが                                                                     | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 たこ焼き     |
| 17 | 土 | 御飯<br>豚のしょうが焼き<br>ささ身サラダ<br>みそ汁                          | ・豚もも肉 しょうが                                                                    | (am) ハイハイ<br>(pm) 未♪野菜イハイ<br>以♪ぱりんこ ラムネ      |
| 18 | 日 |                                                          |                                                                               |                                              |

|    |   |                                                      |                                                                      |                                               |
|----|---|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 19 | 月 | カレーライス<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>野菜スープ                       | ・春雨 人参 きゅうり コーン ごま油                                                  | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 桃のヨーグルト         |
| 20 | 火 | 御飯<br>たらの中華蒸し<br>中華風和え物<br>豚肉と押し麦のスープ                | ・たら <u>しょうゆ</u> ごま油<br>・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押麦 <u>ブイヨン</u>               | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 パナナと♪ホームパイ    |
| 21 | 水 | (保育参加)<br>御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>オニオンスープ | ・卵 牛乳 枝豆 <u>鶏ひき肉</u> チーズ                                             | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 マカロニきな粉       |
| 22 | 木 | 御飯<br>♥鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>きゅうりと炒り卵のサラダ<br>すまし汁          | ・鶏もも肉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン<br>赤ピーマン<br>・きゅうり 人参 <u>鶏ささみ</u> 卵 ごま油 | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 メロンパン風トースト     |
| 23 | 金 | 御飯<br>鯖の塩焼き<br>しらたきのきんぴら風<br>豆乳入りかぼちゃみそ汁             | ・豚もも肉 しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 ごま油                                         | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 ☆でっちゃん    |
| 24 | 土 | 御飯<br>鶏すき<br>もやしとニラの和え物<br>みそ汁                       | ・ <u>鶏ささみ</u> もやし ニラ 人参                                              | (am) ハイハイ<br>(pm) 未♪野菜イハイ<br>以♪ぱりんこ ラムネ       |
| 25 | 日 |                                                      |                                                                      |                                               |
| 26 | 月 | 御飯<br>松風焼き<br>じゃが芋の梅肉和え<br>麩のすまし汁                    |                                                                      | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 たけのこ御飯          |
| 27 | 火 | 御飯<br>豚肉と小松菜の炒め物<br>かぼちゃのゴママヨネーズ<br>みそ汁              |                                                                      | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 ♥鮭御飯          |
| 28 | 水 | 御飯<br>☆鶏のからあげ<br>キャベツのベーコンドレッシング和え<br>スープ            | ・鶏もも肉 しょうが にんにく<br>・キャベツ 小松菜 <u>鶏ささみ</u> オリーブ油                       | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 チーズじゃが        |
| 29 | 木 | 豚肉とたけのこのソテー<br>白菜の甘酢和え<br>五目みそ汁                      | ・豚もも肉 しょうが たけのこ ピーマン                                                 | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 お豆腐ケーキ         |
| 30 | 金 | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>じゃが芋とひき肉の煮物<br>のっぺい汁               |                                                                      | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 ☆フルーツカクテル |
| 31 | 土 | 豚丼<br>白菜サラダ<br>豆腐の味噌汁                                | ・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが                                                     | (am) ハイハイ<br>(pm) 未♪野菜イハイ<br>以♪ぱりんこ ラムネ       |

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。  
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。  
※♥は新しく取り入れたメニューです。  
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。  
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。

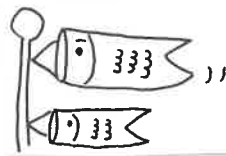


| 作成者 | 責任者 | 保育主幹 | 園長 |
|-----|-----|------|----|
|     |     |      |    |





# 5月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

| 日 曜  | メニュー                                                     | 材料                                                                                           | 午前・午後おやつ                                    | エネルギー                  |
|------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|
| 1 木  | 御飯<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草とよしのナムル<br>中華風コンスープ                 | ・米<br>・木綿豆腐 豚ひき肉 白ねぎ しょうが<br>・ほうれん草 もやし ごま油<br>・コーンクリーム缶 干しいたけ 人参 卵 玉ねぎ 中華あじ                 | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 白ごまサンド       | 未 452kcal<br>以 543kcal |
| 2 金  | (郷土料理:北海道)<br>御飯<br>鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め<br>ブロッコリーのおかかマヨ<br>★三平汁 | ・米<br>・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆<br>・ブロッコリー マヨネーズ ごま<br>・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ                     | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 りんごとりッツ | 未 439kcal<br>以 530kcal |
| 3 土  | 憲法記念日                                                    |                                                                                              |                                             |                        |
| 4 日  | みどりの日                                                    |                                                                                              |                                             |                        |
| 5 月  | こどもの日                                                    |                                                                                              |                                             |                        |
| 6 火  | 振替休日                                                     |                                                                                              |                                             |                        |
| 7 水  | 御飯<br>豚肉の柳川風煮物<br>小松菜とかまぼこの海苔和え<br>豆腐のすまし汁               | ・米<br>・豚もも肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵<br>・小松菜 人参 かまぼこ 刻みのり<br>・木綿豆腐 玉ねぎ えのき 人参                            | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 ひじきの御飯      | 未 437kcal<br>以 534kcal |
| 8 木  | (花まつり)<br>御飯<br>厚揚げのトマト煮込み<br>キャベツのツナサラダ<br>アスパラスープ      | ・米<br>・鶏もも肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 トマトピューレ ウスターソース<br>・キャベツ 人参 ツナ缶<br>・アスパラガス 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉               | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 花魁のラスク       | 未 431kcal<br>以 550kcal |
| 9 金  | 御飯<br>たらこの生姜煮<br>かぼちゃの煮物<br>納豆と野菜のみそ汁                    | ・米<br>・たら しょうが<br>・かぼちゃ<br>・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草                                               | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 レモンケーキ  | 未 454kcal<br>以 550kcal |
| 10 土 | ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ                             | ・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 小麦粉<br>・ケッチャップ トマトピューレ ウスターソース<br>・ハム じゃが芋 きゅうり 人参 コーン<br>・白菜 わかめ 人参 | (am) ハイハイ                                   | 未 233kcal<br>以 323kcal |
| 11 日 |                                                          |                                                                                              |                                             |                        |
| 12 月 | 御飯<br>肉じゃが<br>キャベツの昆布サラダ<br>みそ汁                          | ・米<br>・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにゃく しらたき 絹さや<br>・キャベツ 人参 塩昆布 ごま油<br>・切干大根 人参 玉ねぎ                  | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 あんこトースト       | 未 409kcal<br>以 501kcal |
| 13 火 | (保育参加)<br>御飯<br>鮭の照り焼き<br>高野豆腐のふわふわ煮<br>みそ汁              | ・米<br>・鮭<br>・高野豆腐 卵 しいたけ 人参 三つ葉<br>・玉ねぎ なめこ 白ねぎ                                              | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 ポンデケージョ     | 未 434kcal<br>以 520kcal |
| 14 水 | 御飯<br>鶏肉の梅みそ焼き<br>納豆和え<br>ちくわのすまし汁                       | ・米<br>・鶏もも肉 梅肉<br>・納豆 もやし なばな<br>・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ                                         | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 ☆フルーツ       | 未 407kcal<br>以 493kcal |
| 15 木 | 御飯<br>豆腐のつくね焼き<br>じゃが芋の千切り炒め<br>みそ汁                      | ・米<br>・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ねぎ<br>・鶏ひき肉 じゃが芋 人参 ピーマン 玉ねぎ<br>・ごぼう かぶ 人参                         | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 人参御飯         | 未 449kcal<br>以 538kcal |
| 16 金 | 御飯<br>カレイの煮つけ<br>炒り豆腐<br>みそ汁                             | ・米<br>・カレイ しょうが<br>・木綿豆腐 鶏ひき肉 卵 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ<br>・枝豆<br>・玉ねぎ しめじ 人参 わかめ                  | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 たこ焼き    | 未 430kcal<br>以 525kcal |
| 17 土 | 御飯<br>豚のしょうが焼き<br>ささ身サラダ<br>みそ汁                          | ・米<br>・豚もも肉 しょうが<br>・鶏ささみ もやし きゅうり 人参 ごま<br>・なばな 人参 玉ねぎ                                      | (am) ハイハイ<br>(pm) 未野菜ハイハイ<br>以 ぶらりんこ ラムネ    | 未 261kcal<br>以 406kcal |
| 18 日 |                                                          |                                                                                              |                                             |                        |

|      |                                                      |                                                                                         |                                               |                        |
|------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| 19 月 | カレーライス<br>春雨ときゅうりの酢の物<br>野菜スープ                       | ・米 鶏もも肉 大豆 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールー<br>・ケッチャップ ウスターソース<br>・春雨 人参 きゅうり コーン ごま油<br>・ほうれん草 人参 玉ねぎ | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 桃のヨーグルト         | 未 405kcal<br>以 499kcal |
| 20 火 | (遠足: 333)<br>御飯<br>たらの中華蒸し<br>中華風和え物<br>豚肉と押し麦のスープ   | ・米<br>・たら オイスターソース ごま油<br>・もやし 人参 チンゲン菜<br>・豚もも肉 春雨 人参 しいたけ 押麦 中華あじ                     | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 パナナと♪ホームパイ    | 未 465kcal<br>以 600kcal |
| 21 水 | (保育参加)<br>御飯<br>スパニッシュオムレツ<br>ブロッコリーのマヨ和え<br>オニオンスープ | ・米<br>・卵 牛乳 枝豆 ベーコン チーズ<br>・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ<br>・豚ひき肉 玉ねぎ 人参 エリンギ                    | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 マカロニきな粉       | 未 433kcal<br>以 532kcal |
| 22 木 | 御飯<br>♡鶏肉とキャベツの味噌炒め<br>きゅうりと炒り卵のサラダ<br>すまし汁          | ・米<br>・鶏もも肉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン<br>・赤ピーマン<br>・きゅうり 人参 ハム 卵 ごま油<br>・小松菜 人参 えのき       | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 メロンパン風トースト     | 未 470kcal<br>以 559kcal |
| 23 金 | 御飯<br>鯖の塩焼き<br>しらたきのきんぴら風<br>豆乳入りかぼちゃみそ汁             | ・米<br>・鯖<br>・豚もも肉 しらたき 赤こんにゃく ごぼう 人参 ごま油<br>・調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋                         | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 ☆でっちゃんかん  | 未 447kcal<br>以 544kcal |
| 24 土 | 御飯<br>鶏すき<br>もやしとニラの和え物<br>みそ汁                       | ・米<br>・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 白菜 えのき<br>・焼き豚 もやし ニラ 人参<br>・わかめ 白ねぎ 麩                        | (am) ハイハイ<br>(pm) 未野菜ハイハイ<br>以 ぶらりんこ ラムネ      | 未 239kcal<br>以 349kcal |
| 25 日 |                                                      |                                                                                         |                                               |                        |
| 26 月 | 御飯<br>松風焼き<br>じゃが芋の梅肉和え<br>麩のすまし汁                    | ・米<br>・鶏ひき肉 れんこん しいたけ ねぎ パン粉 牛乳 卵 ごま<br>・じゃが芋 きゅうり 梅肉<br>・麩 三つ葉 えのき 玉ねぎ                 | (am)<br>牛乳 ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 たけのこ御飯          | 未 448kcal<br>以 554kcal |
| 27 火 | 御飯<br>豚肉と小松菜の炒め物<br>かぼちゃのゴママヨネーズ<br>みそ汁              | ・米<br>・豚もも肉 小松菜 人参<br>・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ ごま<br>・かぶ 油揚げ わかめ                           | (am)<br>牛乳 みかんゼリー<br>(pm)<br>牛乳 ♡鮭御飯          | 未 486kcal<br>以 595kcal |
| 28 水 | 御飯<br>☆鶏のからあげ<br>キャベツのベーコンドレッシング和え<br>スープ            | ・米<br>・鶏もも肉 しょうが にんにく<br>・キャベツ 小松菜 ベーコン オリーブ油<br>・豚ひき肉 玉ねぎ えのき 人参                       | (am)<br>牛乳 野菜ハイハイ<br>(pm)<br>牛乳 チーズじゃが        | 未 481kcal<br>以 598kcal |
| 29 木 | 豚肉とたけのこのソテー<br>白菜の甘酢和え<br>五目みそ汁                      | ・米<br>・豚もも肉 しょうが たけのこ ピーマン<br>・白菜 人参<br>・玉ねぎ かぼちゃ しめじ 人参 白ねぎ ごぼう                        | (am)<br>牛乳 ミニサラダ<br>(pm)<br>牛乳 お豆腐ケーキ         | 未 420kcal<br>以 493kcal |
| 30 金 | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>じゃが芋とひき肉の煮物<br>のっぺい汁               | ・米<br>・さくら<br>・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや<br>・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ                            | (am)<br>牛乳 あんぱんまんせんべい<br>(pm)<br>牛乳 ☆フルーツカクテル | 未 441kcal<br>以 532kcal |
| 31 土 | 豚丼<br>白菜サラダ<br>豆腐の味噌汁                                | ・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが<br>・白菜 人参 きゅうり 塩昆布<br>・木綿豆腐 なめこ 三つ葉                                    | (am) ハイハイ<br>(pm) 未野菜ハイハイ<br>以 ぶらりんこ ラムネ      | 未 241kcal<br>以 403kcal |

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※♡は新しく取り入れたメニューです。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の5月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。



| 作成者 | 責任者 | 保育主幹 | 園長 |
|-----|-----|------|----|
|     |     |      |    |

## わんぱくだより

5月号 令和7年度 4月 30日発行 調理

新年度が始まり1か月が経ちましたが、新しい生活にも慣れてきた頃でしょうか？  
疲れが出やすく体調を崩しやすい時期ですので、  
早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけ、毎日元気に過ごしましょう！

### こどもの日の行事食

行事食とは伝統的に受け継がれた祭事・行事・季節の節目の際に食される特別な料理や食材のことで、家族の無病息災と幸せを願う意味があります。

5月5日のこどもの日では、こどもたちの健やかな育ちを祝う日でちまきや柏餅を食べます。ちまきを食べるのは中国の風習です。

柏餅の柏の木は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄につながる縁起の良い木であるのと、葉の強い香りが邪気を払うとされお餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたとされています。

園ではお餅は提供しませんが、ご家庭で食べられる際は喉に詰まらせないように注意してよく噛んで食べましょう！



### ●●今から水分補給をしっかりと●●

これから夏にかけてより汗をかきやすい季節になるので、こまめな水分補給が大切です。ご家庭でも朝起きた時、お昼寝から目覚めた時、外から帰ってきた時、たくさん汗をかいた後など、こまめに水分補給をしましょう！

水分補給はお茶・水・白湯がおすすめです。コーヒーや緑茶などのカフェインを含むもの、糖分が多いジュースはそれらを体外に排出するために体内の水分を使うので、かえって水分不足になってしまいます。



### 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え暖かな春に芽吹く春野菜は冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間に溜まった老廃物を排出し、新陳代謝を促す『春の気』もたっぷり。たけのこ・菜の花・ふきなどえぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す作用です。

『体がだるい』『たくさん寝ても眠い』といった症状は、冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。旬の春野菜を食べて元気に春を迎えましょう！

### 🌱今が美味しい春野菜🌱

キャベツ アスパラガス なばな たけのこ スナッPEndウ  
ソラマメ セリ ふき 新玉ねぎ 新じゃが芋 など…

### ★春野菜を使った簡単レシピ★

#### 『納豆和え(大人4人分)』

- ・納豆 68g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2
- ・もやし 136g
- ・かつお節 1.4g
- ・なばな 102g
- ・にんじん 102g

- ①なばなは2cm幅に切り塩茹でし、冷水にとり冷ます。
- ②にんじんは千切り、もやしはそのままの長さでそれぞれ茹でて冷水にとり冷ます。
- ③納豆はよくかき混ぜて粘りを出す。
- ④①②の水気を絞り、③、しょうゆ、かつお節と和えて出来上がり。



納豆和えは野菜も納豆も単体で食べるより食べやすくなり、子どもたちもよく食べてくれます。

調理も簡単！ほうれん草や小松菜でも美味しいですよ！！