



令和7年

5月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	木	牛乳 ビスケット	ナポリタン コーンサラダ ブロッコリーのスープ 苺	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/じゃが芋/胚芽米	豚もも/ウィンナー/牛乳/ ツナ	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/ キャベツ/胡瓜/コーン/レ モン果汁/ブロッコリー/ 浅葱/苺/しめじ	牛乳 ツナの 炊き込みご飯	522kcal 22.3g
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ スコップ餃子 春雨サラダ えのきスープ	胚芽米/片栗粉/ワンタン /油/砂糖/春雨/ホット ケーキミックス/粉糖	豚ひき/わかめ/牛乳/豆 乳/生クリーム	生姜/キャベツ/にら/人 参/もやし/えのき/チンゲ ン菜/オレンジ/苺	牛乳 こいのぼり ケーキ	548kcal 20.1g
7	水	牛乳 スティック 胡瓜	カレーうどん 納豆和え オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/パ ター/ホットケーキミックス	豚バラ/油揚げ/かつお 節/納豆/牛乳	人参/玉葱/えのき/浅葱 /ほうれん草/もやし/オレ ンジ	牛乳 キャロット ケーキ	516kcal 20.0g
8	木	牛乳 クラッカー	鰯の蒲焼き丼 じゃこサラダ なめこの味噌汁 苺	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /食パン/バター/オリーブ 油	鰯/じゃこ/豆腐/味噌/牛 乳	生姜/ブロッコリー/なめ こ/葱/苺/にんにく	牛乳 ガーリック トースト	583kcal 25.8g
9	金	牛乳 せんべい	ロールパン オレンジ 鶏肉のオレンジ焼き マセドアンサラダ ズッキーニのミネストローネ	ロールパン/じゃが芋/砂 糖/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/ウィンナー/牛乳/ わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	マーメレード/にんにく/ 生姜/胡瓜/人参/玉葱/ なす/ズッキーニ/トマト ジュース/オレンジ/グリ ンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	560kcal 22.6g
10	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん なす味噌炒め オレンジ	うどん/片栗粉/砂糖/ ホットケーキミックス/油	鶏もも/豚バラ/味噌/牛 乳/豆腐	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 浅葱/生姜/なす/ピーマ ン/オレンジ	牛乳 お豆腐 マフィン	552kcal 22.4g
12	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン 苺 魚のトマトソース アスパラソテー 豆乳南瓜ポタージュ	プティポワンパン/油/オ リーブ油/砂糖/マカロニ	かじき/ベーコン/豆乳/ 牛乳/豚バラ/かつお節/ 青海苔	玉葱/トマトジュース/トマ ト/アスパラガス/パプリカ /コーン/南瓜/苺/人参/ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	537kcal 27.0g
13	火	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 麻婆豆腐 わかめサラダ なるとスープ	胚芽米/油/砂糖/片栗粉 /せんべい	豚ひき/味噌/豆腐/わか め/なると/牛乳/ツナ	生姜/人参/椎茸/葱/に ら/胡瓜/大根/もやし/浅 葱/オレンジ/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	524kcal 25.6g
14	水	牛乳 ゆで人参	五目うどん さつま芋のそぼろ煮 メロン	うどん/砂糖/油/さつま 芋/ホットケーキミックス/ 粉糖	鶏もも/生揚げ/豚ひき/ 牛乳	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/玉葱/さやいんげ ん/メロン	牛乳 ドーナツ	509kcal 19.7g
15	木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス キャベツの磯和え 人参スープ 苺	胚芽米/油/じゃが芋/砂 糖/食パン	豚肩/海苔/牛乳/チーズ	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/トマトジュ ース/キャベツ/胡瓜/エリン ギ/浅葱/苺/ブルーベ リージャム	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	549kcal 21.4g
16	金	牛乳 せんべい	赤米 オレンジ 豚肉のオニオンソース ほうれん草サラダ じゃが芋の味噌汁	胚芽米/油/砂糖/じゃが 芋/ホットケーキミックス/ バター	豚肩ロース/味噌/わか め/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草/ コーン/トマト/オレンジ	牛乳 ココア マフィン	565kcal 22.4g
17	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏の照り焼き オレンジ マカロニサラダ 水菜のスープ	ハニーソイパン/マカロニ /マヨドレ/胚芽米	鶏もも/牛乳/鮭/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/人参/玉葱/みずな /オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	587kcal 27.1g
19	月	牛乳 ビスケット	ナポリタン コーンサラダ ブロッコリーのスープ 苺	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/じゃが芋/胚芽米	豚もも/ウィンナー/牛乳/ ツナ	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/ キャベツ/胡瓜/コーン/レ モン果汁/ブロッコリー/ 浅葱/苺/しめじ	牛乳 ツナの 炊き込みご飯	522kcal 22.3g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
20	火	牛乳 スティック 胡瓜	カレーうどん 納豆和え オレンジ	うどん/砂糖/片栗粉/油/ 三温糖/食パン/バター/ オリーブ油	豚バラ/油揚げ/かつお 節/納豆/牛乳	人参/玉葱/えのき/浅葱/ ほうれん草/もやし/オレ ンジ	牛乳 キャロット ケーキ	516kcal 20.0g
21	水	牛乳 クラッカー	鰯の蒲焼き丼 じゃこサラダ なめこの味噌汁 苺	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /食パン/バター/オリーブ 油	鰯/じゃこ/豆腐/味噌/牛 乳	生姜/ブロッコリー/なめ こ/葱/苺/にんにく	牛乳 ガーリック トースト	583kcal 25.8g
22	木	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 鶏唐揚げ 付け合わせ スイカ もやしのスープ	胚芽米/片栗粉/油/砂糖 /ホットケーキミックス	鶏もも/ベーコン/牛乳/ 豆乳/生クリーム 誕生会 	生姜/キャベツ/コーン/も やし/小松菜/スイカ/み かん/苺	牛乳 フルーツ トライフル	597kcal 23.0g
23	金	牛乳 せんべい	ロールパン オレンジ 鶏肉のオレンジ焼き マゼドアンサラダ ズッキーニのミネストローネ	ロールパン/じゃが芋/砂 糖/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/ウィンナー/牛乳/ わかめ/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	マーメレード/にんにく/ 生姜/胡瓜/人参/玉葱/ なす/ズッキーニ/トマト ジュース/オレンジ/グ リンピース	牛乳 ピースわかめ おにぎり	560kcal 22.6g
24	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん なす味噌炒め オレンジ	うどん/片栗粉/砂糖/ ホットケーキミックス/油	鶏もも/豚バラ/味噌/牛 乳/豆腐	玉葱/椎茸/人参/白菜/ 浅葱/生姜/なす/ピー マン/オレンジ	牛乳 お豆腐 マフィン	552kcal 22.4g
26	月	牛乳 せんべい	プティポワンパン 魚のトマトソース アスパラソテー 苺 豆乳南瓜ポタージュ	プティポワンパン/油/オ リーブ油/砂糖/マカロ ニ	かじき/ベーコン/豆乳/ 牛乳/豚バラ/かつお節/ 青海苔	玉葱/トマトジュース/ト マト/アスパラガス/パ プリカ/コーン/南瓜/苺/人 参/キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	537kcal 27.0g
27	火	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 麻婆豆腐 わかめサラダ なるとスープ	胚芽米/油/砂糖/片栗粉 /せんべい	豚ひき/味噌/豆腐/わか め/なると/牛乳/ツナ	生姜/人参/椎茸/葱/に ら/胡瓜/大根/もやし/浅 葱/オレンジ/そら豆	牛乳 そら豆 せんべい	524kcal 25.6g
28	水	牛乳 ゆで人参	五目うどん さつま芋のそぼろ煮 メロン	うどん/砂糖/油/さつま 芋/ホットケーキミックス/ 粉糖	鶏もも/生揚げ/豚ひき/ 牛乳	人参/葱/キャベツ/ほう れん草/玉葱/さやいんげ ん/メロン	牛乳 ドーナツ	509kcal 19.7g
29	木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス キャベツの磯和え 人参スープ 苺	胚芽米/油/じゃが芋/砂 糖/食パン	豚肩/海苔/牛乳/チーズ	にんにく/玉葱/人参/マ ッシュルーム/トマトジ ュース/キャベツ/胡瓜/ エリンギ/浅葱/苺/ブル ベリージャム	牛乳 ブルーベリー チーズサンド	549kcal 21.4g
30	金	牛乳 せんべい	赤米 オレンジ 豚肉のオニオンソース ほうれん草サラダ じゃが芋の味噌汁	胚芽米/油/砂糖/じゃが 芋/ホットケーキミックス/ バター	豚肩ロース/味噌/わか め/牛乳	玉葱/人参/ほうれん草/ コーン/トマト/オレンジ	牛乳 ココア マフィン	565kcal 22.4g
31	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン 鶏の照り焼き マカロニサラダ 水菜のスープ オレンジ	ハニーソイパン/マカロ ニ/マヨドレ/胚芽米	鶏もも/牛乳/鮭/海苔 (おにぎりは幼児組のみ 海苔がつけます)	胡瓜/人参/玉葱/みずな /オレンジ	牛乳 鮭おにぎり	587kcal 27.1g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価		エネルギー 545kcal	たんぱく質 23.0g	

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

※すいか・メロンを今月から給食で提供します。食べたことがないお子様はご家庭でお試しいただき、担任までお知らせください。



爽やかな風が心地よい季節になりました。新年度がスタートして早くも1か月が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れてきた頃でしょうか。

今月はグリーンピースやそら豆が旬を迎え、美味しい季節になりました。苦手な子も多いですが、さやむきをしたり直接触れることで、少しでも「食べてみようかな？」という気持ちになってもらえたら嬉しいです♪



端午の節句



5月5日は子どもの日です。

「子どもの人格を尊重し、幸福を願い、母に感謝する日」として定められました。もともとは男の子の健やかな成長を祝っていましたが、今では男女関係なくお祝いするようになりました。

また5日は保育園がお休みなので、2日(金)のおやつに「こいのぼりケーキ」を提供します！

お楽しみに♪

メニューの紹介

＜豚肉のオニオンソースの作り方＞

材料 幼児4人分

- ・豚肩ロース 4枚
- ・食塩 少々
- ・白ワイン 小さじ1
- ・米粉 大さじ1
- ・油 適量
- ・玉葱 1/4個
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1
- ・穀物酢 小さじ1

オニオン
ソース

- ①豚肉に塩、ワインをもみこんでおく
 - ②米粉を薄くまぶし、油をひいてフライパンで豚肉を焼く
- ＜オニオンソース＞
- ③玉葱はみじん切りにする。
 - ④鍋に玉葱、砂糖、醤油、みりんを入れて煮る
 - ⑤最後に酢を入れる
 - ⑥焼き上がった豚肉にオニオンソースをかける

試食会で提供します！



おしらせ

給食の試食を行います

5月30日(金)のお迎え時にその日の給食の「赤米、豚肉のオニオンソース、ほうれん草サラダ、じゃが芋の味噌汁」を保護者の方に試食していただきたいと思います。一口サイズの給食を全品召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食を食べているのか、知っていただく機会になればと思っております。

また、試食をしていただいた保護者の方に簡単なアンケートの記入をお願いします。ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

おねがい!

- ・試食は16時15分～18時までホールで行います。
- ・お子様のお迎えの前に試食をお願いいたします。



＜食育活動＞

4月10日(木)から、つばめ組、はと組、あひる組で豆苗を育てました。毎日水を変えて、どんどん長くなっていく豆苗の成長を見守りました。

そして、4月24日(木)に自分達で育てた豆苗をスープに入れていただきました。

＜5月の予定＞

- | | | |
|------|---------|--------------|
| つばめ組 | 5/27(火) | そら豆のさやむき |
| はと組 | 5/13(火) | そら豆のさやむき |
| | 5/23(金) | グリーンピースのさやむき |
| あひる組 | 5/9(金) | グリーンピースのさやむき |

