

5月の献立



2025. 5. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養エネルギー 蛋白質		
						乳児	幼児	
1 15 29	木	ごはん 鮭の味噌焼き 酢の物 麴のすまし汁 果物	豚肉の 立田揚げ	牛乳 あんぱん	豚そぼろ にぎり	523 23.3 14.2 1.6	541 23.6 11.9 1.9	
2	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 キャベツの味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 柏餅 おせんべい	塩むすび	559 18.2 18.8 1.9	601 19.4 18.5 2.3	
16 30	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 煮豆 キャベツの味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 無添加菓子	塩むすび	560 17.7 21.5 2.0	606 19.0 21.2 2.3	
17 31	土	カレーライス 野菜スープ 果物 キャベツとコーンのソテー	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	無添加菓子	583 21.1 23.1 2.1	650 21.5 23.4 2.2	
19	月	雑穀ごはん かじきのフライ おかか和え 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	さつまいもと りんごのバター煮	牛乳 豆乳入り チーズ蒸しパン	ふりかけ にぎり	521 19.6 15.9 1.5	563 22.8 17.3 1.8	
7 20	水 火	ごはん 煮魚 かぶの味噌汁 ほうれん草とえのきのお浸し 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 スパゲティー ナポリタン	鶏そぼろ にぎり	553 23.8 18.9 1.7	577 26.0 17.7 2.0	
8 22	木	焼きそば かぼちゃのバター煮 大根と人参の味噌汁 果物	魚の 磯辺揚げ	牛乳 鮭にぎり	茶めし にぎり	527 21.7 18.5 2.0	568 21.9 17.6 2.5	
9 23	金	ごはん 豚肉のアップルソース焼 茹で野菜 豆腐となめこの味噌汁 果物	マッシュポテト	牛乳 いなりずし	おかか にぎり	529 22.8 15.1 1.7	577 25.3 16.5 1.9	
10 24	土	キャベツとツナのスパゲティー 野菜スープ じゃがいものバター煮 果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加菓子	499 18.4 18.2 1.6	521 17.7 17.4 1.6	
12 26	月	ロールパン ひき肉とマッシュポテトの重ね焼 えのきともやしの野菜スープ 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ごまおこぎり	ふりかけ にぎり	510 20.3 18.3 1.6	573 19.2 19.5 1.9	
13 27	火	ごはん あじのパン粉焼き かぼちゃの味噌汁 小松菜と油揚げの煮浸し 果物	煮豆	牛乳 豆乳ホットケーキ (いちごジャム)	ごま塩 にぎり	506 19.8 14.3 1.5	569 22.8 16.3 1.8	
14 28	水	ごはん 生揚げの味噌煮 かぶのすまし汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 大学芋	塩こんぶ にぎり	534 18.7 20.9 1.4	553 20.2 20.6 1.5	
21	水	グリーンピースごはん 鶏肉のママレード焼き かぶときゅうりのサラダ 玉ねぎの味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ツナチャーハン	鮭にぎり	518 26.4 11.2 1.9	588 27.0 12.4 2.3	4,5歳児 食事会

※都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます

※今月の果物は、りんご、清見オレンジ、ジューシーオレンジのローテーションとなります

※2日、16日、30日(金)添加食のブロッコリーのマヨネーズかけは卵が入っていない
マヨネーズを使用します





5月離乳食献立表

2025.5.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	前期食期 (10:00~)	中期～後期食期 午前 (10:15~)	完了食期 (10:30~)	中期～後期食期 午後 (14:00~)	完了食期 おやつ (14:30~)
1 15 29	木	かゆ 煮魚 煮物 すまし汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(じゃがいも 人参) すまし汁(長ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮物 麩のすまし汁 豚肉の立田揚げ	かゆ 煮物(大根) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 玉ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
2 16 30	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ) 味噌汁(キャベツ わかめ)	軟飯 煮魚 煮物 キャベツの味噌汁 ブロッコリーマヨネーズかけ	かゆ 煮物(ブロッコリー) 鮭入りスープ (生鮭 大根 人参 長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳
17 31	土	かゆ 煮魚 煮浸し 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(キャベツ 玉ねぎ) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 野菜スープ スティックチーズ	野菜スープ (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
19	月	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ もやし) 味噌汁(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 人参と玉ねぎの味噌汁 さつまいもとりんごのバター煮	かゆ 煮物(さつまいも) かじき入りスープ (かじき 人参 玉ねぎ 大根)	かじき雑炊 牛乳
7 20	水 火	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(ほうれん草 玉ねぎ) 味噌汁(かぶ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し かぶの味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ ジャーマンポテト(じゃがいも 洋風スープ 玉ねぎ) (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
8 22	木	かゆ 野菜の煮物 (キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 大根と人参の味噌汁 魚の磯辺揚げ	かゆ かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
9 23	金	かゆ 煮魚 煮物 味噌汁	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(キャベツ 人参) 味噌汁(玉ねぎ 人参 豆腐)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐となめこの味噌汁 マッシュポテト	かゆ 甘煮(じゃがいも) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
10 24	土	かゆ 煮魚 煮物 野菜スープ	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも) 野菜スープ(人参 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ スティックチーズ	野菜スープ (人参 玉ねぎ キャベツ)	野菜雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ 野菜の煮物 (人参 大根 玉ねぎ) 野菜スープ	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 大根 玉ねぎ) 野菜スープ(もやし 人参 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
13 27	火	かゆ 煮魚 煮浸し 味噌汁	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(小松菜 玉ねぎ) 味噌汁(かぼちゃ 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し かぼちゃの味噌汁 煮豆	じゃがいものトマト煮 (生鮭 じゃが芋 人参 玉ねぎ トマト) 野菜スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
14 28	水	かゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 小松菜 人参 玉ねぎ) すまし汁(かぶ 大根)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぶのすまし汁 マカロニケチャップ煮	かゆ 煮物(かぶ 人参) 野菜スープ (さつまいも 大根 人参 長ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳
21	水	かゆ 野菜の煮物 (人参 かぶ 長ねぎ) 味噌汁	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 人参 かぶ 長ねぎ) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 煮魚(おひょう)	かゆ 煮魚(おひょう) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

・2日,16日,30日(金)完了食のブロッコリーのマヨネーズがけは卵が入っていないマヨネーズを使用します。

水分補給について

暑い日が続いていますね。熱中症予防に水分補給が大切な時期ですが、どのような飲み物を飲んでいますか？お水や麦茶、野菜ジュース？食欲の低下も心配で野菜ジュースを飲んでしまいがちな方もいらっしゃるかと思います。野菜ジュースには砂糖不使用と書かれていても果糖などの糖分を含んでいますので、飲みすぎは子ども達の内臓の負担となってしまいます。

水分補給には、白湯（水を沸かして冷ましたもの）や麦茶がおすすめです。

5月夕飯献立表

2025.5.1

たかさご保育園 キッチン

1.15.29(木)	豚そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	じゃがいも 玉ねぎ ツナ
2.16.30(金)	塩むすび ポークケチャップ	豚肉 玉ねぎ ケチャップ
19(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう きやべつ わかめ
7(水)20(火)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 えのき 玉ねぎ 人参 ごま油
8. 22(木)	茶めしにぎり 魚の照焼き 味噌汁	かじき かぼちゃ 人参
9. 23(金)	おかかにぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 人参 きやべつ じゃがいも カレー粉
12. 26(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	ベーコン 春雨 玉ねぎ 人参
13. 27(火)	ごま塩にぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウィンナー 玉ねぎ 人参
14. 28(水)	塩こんぶにぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ
21(水)	鮭にぎり 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 大根

・都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

☆メニュー紹介☆ 豆腐の和風あんかけ

材料 豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜

作り方

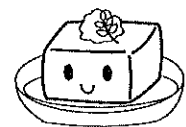
①豆腐は水切りし、大きめの四角に切る

②人参を千切り、玉ねぎは薄くスライス、長ねぎを小口切りにする

③かつお節などでとっただし汁に②を加え、やわらかくなるまで煮る

④豆腐を加えて、砂糖、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、水溶き片栗粉で
とろみをつける

⑤最後にごま油をひと回しする



えのきやしめじなどのきのこ類を加えても美味しく召し上がれます♪