

令和7年5月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 チーズ	ごはん	糸こんにやく 油 さとう じゃがいも	干しひじき(乾) 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ チーズ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 しるこサンド	牛乳 白い風船
2	金	ラップおにぎり 鶏のから揚げ ポイル野菜 ★	ごはん	白ごま かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ	昆布つくだ煮 焼きのり 鶏もも肉	しょうが にんじん ブロッコリー	お茶 ルヴァンプライム	野菜ジュース クリームラスク
3	土	憲法記念日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう じゃがいも	豆腐 かまぼこ 卵 削り節 干しひじき 生わかめ	たまねぎ にんじん こまつな 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 たべっこBABY	ヨーグルト
8	木	揚げ肉のインド煮 チーズサラダ★	食パン	かたくり粉 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	豚胸肉 ロースハム 大豆(水煮) チーズ	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ きゅうり	牛乳 ハッピーターン	お茶 野菜かりんとう
9	金	五目きんぴら みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 油揚げ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 葉ねぎ たまねぎ	牛乳 きなこ餅	お茶 レアチーズフルーツ (ルヴァンラシカル)
10	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ハッピーターン	
12	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 そらまめ	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そらまめ	お茶 満月ボン	牛乳 ばかうけ(青のり)
13	火	肉野菜炒め 中華スープ	ミルク ロール	さとう 油	豚もも肉 ロースハム 豆腐	しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ こまつな	牛乳 田舎花あられ	お茶 ピースラップおにぎり
14	水	肉じゃが みそ汁	ごはん	じゃがいも 糸こんにやく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 煮干し	にんじん たまねぎ えのきたけ グリーンピース(冷) 葉ねぎ	牛乳 ばりんこ減塩	牛乳 マリー
15	木	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ロールパン	かたくり粉 じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 花三色	牛乳 雪の宿
16	金	そぼろどんぶり 田舎汁 味付け煮干	麦ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 味付け煮干	グリーンピース(冷) ごぼう だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ばたばた焼き	野菜ジュース チーズあられ
17	土	ラーメン ヨーグルト		中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 ばかうけ(青のり)	
19	月	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 チーズ	ごはん	糸こんにやく 油 さとう じゃがいも	干しひじき(乾) 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ チーズ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 きなこ餅	牛乳 シスコーン
20	火	さつま揚げ 五目スープ	ロールパン	さとう かたくり粉 油 パン粉(乾)	白身魚すり身 豆腐 干しひじき ロースハム	しょうが もやし たけのこ にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	牛乳 ルヴァンラシカル	牛乳 みりん揚げ
21	水	五目きんぴら みそ汁 味付け煮干	ごはん	油 糸こんにやく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 油揚げ 削り節 味付け煮干	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 葉ねぎ たまねぎ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 アスバラガスケット
22	木	チキンカレー ツナサラダ	麦ごはん	油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 ツナ缶	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり 赤ピーマン	牛乳 シガービスケット	野菜ジュース きなこ蒸しパン
23	金	いり豆腐 合わせみそ汁	ごはん	油 さとう じゃがいも	豆腐 かまぼこ 卵 削り節 干しひじき 生わかめ	たまねぎ にんじん こまつな 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ハーベスト	ヨーグルト
24	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 ハッピーターン	
26	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 そらまめ	ごはん	さとう	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そらまめ	お茶 満月ボン	牛乳 カルシウムせんべい
27	火	肉野菜炒め 中華スープ	ミルク ロール	さとう 油	豚もも肉 ロースハム 豆腐	しょうが キャベツ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ こまつな	牛乳 田舎花あられ	お茶 フルーツヨーグルト (コーンフレーク)
28	水	インディアンライス コロッケ わかめスープ	ごはん	ポテトコロッケ(冷) 油・白ごま	豚ひき肉 豆腐 生わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース(冷) えのきたけ もやし	牛乳 たべっこ子どうぶつ	お茶 ケーキ
29	木	そぼろどんぶり 田舎汁 味付け煮干	麦ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 味付け煮干	グリーンピース(冷) ごぼう だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛乳 ハッピーターン	野菜ジュース ばりんこ減塩
30	金	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	ロールパン	かたくり粉 じゃがいも さとう 油	豚ひき肉 豆腐 ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース(冷) キャベツ コーン缶	牛乳 花三色	牛乳 源氏パイ
31	土	ラーメン ヨーグルト		中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 ばかうけ(青のり)	