

献立予定表

令和7年5月		3歳以上児		美園おひさま保育園		
18	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	木	ごはん 豚肉ととりんごのソテー じゃがいものチーズ焼き キャベツと厚揚げのスープ パインヨーグルト和え 牛乳	グリーンピースごはん 小魚 麦茶	ぶたにく チーズ あつあげ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ じゃがいも こめこのパンこ	りんご にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン パインアップルかん グリンピース パセリ
2	金	オムライス スティックチーズ じゃがいものコロコロサラダ キャベツと玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	揚げかぶと いちご 麦茶	ぶたひきにく たまご クリー ム チーズ ちくわ	こめ パター じゃがいも マヨドレ はるまきのかわ ちょうごうゆ	たまねぎ コーン グリンピース きゅうり にんじ ん キャベツ しいたけ オレンジ パナナ いちご
7	水	六穀ごはん 鱈のムニエルマトソース 野菜のカレーマリネ わかめのスープ ヨーグルト 麦茶	たけのこごはん おにぎり 牛乳	くろだいち さわら あぶらあ げ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこ ちょうごうゆ さと う とうにゅうマーガリン	たまねぎ トマトかん にんじん コーン キャベツ きいろピーマン きゅうり わかめ こまつな たけ のこ
8	木	ごはん 彩りチーズオムレツ 豚肉とキャベツの炒め物 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ 麦茶	フライドポテト (のり塩) 牛乳	たまご まぐろ チーズ ギョ うにゅう だっしふんにゅう ぶたにく あぶらあげ むぎみ そ	こめ ちょうごうゆ じゃが いも こめこ かたくりこ	あかピーマン たまねぎ コーン キャベツ にんじ ん だいこん しめじ わかめ オレンジ あおのり
9	金	中華丼 三色野菜のナムル 豆腐とわかめの中華スープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	かぼちゃのスコーン 牛乳	ぶたにく かまぼこ とうふ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ さと う かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶ かねぎ もやし こまつな わかめ たまねぎ パイ ンアップルかん ももかん かぼちゃ
10	土	ごはん 焼き肉風 白菜のおかかサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナと焼きコーンの おにぎり スティックチーズ 麦茶	ぶたにく あぶらあげ かつお ぶし とうふ むぎみそ ヨー グルト まぐろ チーズ	こめ さとう ちょうごうゆ	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい しめじ コーン わかめ えのきたけ ねぶかねぎ しょうが
12	月	六穀ごはん 鮭の塩焼き さつま芋の天ぷら 小松菜の納豆和え 白菜と玉葱のすまし汁 りんごゼリー 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	くろだいち さけ なつとう かつおぶし かまぼこ だっし ふんにゅう ギョウにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さつまいも こめこ かたくりこ こむぎ こ さとう	こまつな にんじん はくさい たまねぎ りんご ジュース かんてん みかんジュース
13	火	ごはん 肉味噌豆腐 きゃべつとひじきの梅和え 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナチーズお好み焼き 牛乳	とうふ ぶたかた みそ ちく わ むぎみそ ヨーグルト お から まぐろ チーズ かつお ぶし ギョウにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ こむぎこ マヨドレ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん キャ ベツ ひじき うめぼし まいたけ はねぎ あおの り しょうが
14	水	ナンピザ 小松菜とツナのソテー コーンと豆のスープ パナナ 牛乳	鶏ごぼうご飯おにぎり 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ だ いず ギョウにゅう とりひき にく	ナン マヨドレ オリーブゆ こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん コーン もやし しめじ パナナ ごぼう しょうが
15	木	ごはん 塩肉じゃが ブロッコリーの卵サラダ なすと油揚げのみそ汁 パインアップルかん 麦茶	コーンマヨトースト 牛乳	ぶたにく たまご とうふ あ ぶらあげ むぎみそ ギョ うにゅう	こめ じゃがいも ちょうご うゆ さとう しょくばん マヨドレ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッ コリー キャベツ なす はねぎ パインアップルか ん コーン
16	金	ごはん 豚肉のカレーマヨ焼き 彩り野菜のサラダ チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	カルシウムぎょうぎ 牛乳	ぶたにく あつあげ ヨーグル ト しらすばし チーズ ギョ うにゅう	こめ マヨドレ ちょうご うゆ さとう ギョウぎのか わ パター	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな あかピー マン コーン チンゲンサイ もやし パインアップ ルかん ももかん あおのり パセリ
17	土	ジャージャーうどん ツナサラダ 焼さつま芋 青菜と厚揚げのスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめおにぎり スティックチーズ 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ まぐ ろ あつあげ ヨーグルト し らすばし チーズ	うどん さとう ちょうご うゆ さつまいも こめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが だいこん コーン こまつな もやし わかめ
19	月	六穀ごはん しゃも唐揚げ ブロッコリー ほうれん草ともやしのゆかり和え 豚汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳	くろだいち しゃも ぶたか た ロース あぶらあげ むぎ みそ だっしふんにゅう ギョ うにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ こむぎこ さとう	ブロッコリー もやし にんじん ほうれんそう う めびしお だいこん ごぼう ねぶかねぎ オレンジ ジュース かんてん
20	火	長崎ちゃんぽん ウィンナー コーンと胡瓜のサラダ スティックチーズ オレンジ	鮭おにぎり 麦茶	ぶたにく さつまあげ なた と ウィンナー さけ チーズ	ちゃんぽんめん ちょうご うゆ マヨドレ こめ	ねぶかねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ オレンジ
21	水	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 小松菜のお浸し 五目みそ汁 パナナ 麦茶	きなこドーナツ 牛乳	とりもも パルメザンチーズ あぶらあげ とうふ むぎみ そ きなこ ギョウにゅう	こめ こめこ マヨドレ さ とう こむぎこ ちょうご うゆ	コーンクリームかん たまねぎ こまつな もやし にんじん かぼちゃ ごぼう しめじ ねぶかねぎ パナナ パセリ
22	木	ごはん レバーの香り揚げ ブロッコリー キャベツの甘酢和え もやしと大豆のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	焼きそばパン 牛乳	ぶたればー だいち むぎみ そ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ かたくりこ ちょうご うゆ さとう コッペパン ちゅうかめん	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし はねぎ あおのり しょうが
23	金	キーマカレー ジャが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	うどん スティックチーズ 麦茶	ぶたひきにく あつあげ まぐ ろ ヨーグルト チーズ	こめ パター こめこ じゃ がいも ちょうごうゆ うど ん さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし パインアップルかん も もかん はねぎ
24	土	ごはん 鶏肉あまから炒め ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナピラフ 牛乳	とりもも あつあげ むぎみ そ ヨーグルト まぐろ ギョ うにゅう	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり はねぎ し めじ グリンピース
26	月	六穀ごはん さばの味噌煮 切干大根の煮物 南瓜小松菜のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	パインアップルケーキ 牛乳	くろだいち さば むぎみ そ ちくわ とうふ ギョウにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ パター	しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな かぼちゃ ぶどうジュース かんてん パインアップ ルかん レモン
27	火	ごはん とり天 ちくわとひじきの炒り豆腐 わかめと大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	豚肉炊き込みごはん 牛乳	とりむね とうふ ちくわ だ いず むぎみそ ヨーグルト ぶたかた ギョウにゅう	こめ こめこ ちょうごうゆ さとう かたくりこ	ひじき ほししいたけ にんじん たまねぎ グリン ピース わかめ だいこん たけのこ
28	水	テーブルロール ローストポーク ブロッコリー マカロニサラダ トマトとレタスのスープ パナナ 牛乳	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ぶたかた あつあげ ギョ うにゅう こざかな	しろパン さとう ちょうご うゆ マカロニ マヨドレ こめ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん コ ーン レタス ほうれんそう トマトかん パナナ わ かめ
29	木	<b>トルコライス</b> チキンカツデミソース ブロッコリー スパゲティナポリタン ピラフ 白菜のスープ パインヨーグルト 麦茶	ベビーカステラ 牛乳	とりむね ウィンナー パルメ ザンチーズ だいち ヨーグル ト ギョウにゅう	こめこ こめこのパンこ ちょうごうゆ マヨドレ ス パゲティ こめ ホットケ ーキミックス さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト ジュース ブロッコリー ピーマン コーン パセリ はくさい パインアップルかん
30	金	ごはん 豚肉のちゃんちゃん焼き さつま芋の磯部焼き 生揚げとわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	ベーコンとコーンの ケーキ 牛乳	ぶたかた むぎみそ あつあげ だっしふんにゅう ギョウにゅう ベーコン	こめ さとう さつまいも こめこ ちょうごうゆ こむ ぎこ	キャベツ にんじん もやし あおのり わかめ ね ぶかねぎ オレンジ コーンクリームかん
31	土	塩焼きそば ブロッコリーのおかか和え じゃが芋とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	チャーハン 牛乳	ぶたかた ロース まぐろ かつ おぶし ヨーグルト ぶたひ きにく ギョウにゅう	ちゅうかめん じゃがいも こめ ちょうごうゆ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし はねぎ レ モン ブロッコリー コーン わかめ

長崎県のご紹介

美園おひさま保育園の法人本部がある長崎県は、約1,500の島々があり日本一島が多い県です。四方を海に囲まれているため漁港数・水揚げされる魚の種類が全国1位。びわの生産量、国内1位。歴史的な文化や伝統行事・遺産や建築物が多く、恵まれた豊かな自然に囲まれています。5月の郷土料理は20日の長崎ちゃんぽん、29日のトルコライスを給食で提供します。長崎ちゃんぽんのちゃんぽん麺は長崎現地より取り寄せ、作り方はおひさま保育園の調理員さんより現地の味を伝授していただきました。29日のトルコライスは子供の味覚に合わせてアレンジを加え、お子様ランチ風に盛り付けて、見ても食べてもおいしく楽しめるメニューになっています！長崎県にはまだまだすばらしい伝統・文化・食文化などがたくさんあります。

【5月の平均値 (3~5歳児)】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 529kcal
- ◇たんぱく質 : 23.5g
- ◇脂質 : 16.6g
- ◇カルシウム : 262g
- ◇塩分相当量 : 1.8g

献立作成者  
管理栄養士 小林 弘子

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
\*月に一回、お楽しみ給食があります。