

令和7年 5月献立予定表



	献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
			働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	木 金芽米 キャベツサラダ ハンバーグ 味噌汁(かぼちゃ、ほうれん草)	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	金芽米 パン粉 小麦粉 米油 きび糖 ベーキングパウダー	牛乳 大豆たんぱくミンチ 鶏ひき肉 花かつお 味噌 煮干 チーズ	玉葱 かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 りんご ほうれん草 トマト コーン
2	金 混ぜごはん チンゲン菜のおひたし 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(わかめ・卵)	きなこヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 米油 きび糖 クラッカー 片栗粉	豆乳 鶏ひき肉 卵 味噌 わかめ 煮干 花かつお きなこ ヨーグルト	冬瓜 人参 ねぎ チンゲン菜 とうもろこし
7	水 金芽米 小松菜のごま和え 魚とキノコの蒸し焼き スープ(豆腐・トマト)	焼きとうもろこし バナナ 牛乳	金芽米 きび糖 ゴマ 米油	牛乳 白身魚 切こんにやく 豆腐 花かつお 煮干	人参 生椎茸 小松菜 トマト パセリ しめじ バナナ えのき とうもろこし
8	木 金芽米 夏野菜と厚揚げの煮物 シカムドゥチ(すまし汁)	やきいも ネーブル 豆乳	金芽米 米油 きび糖 ごま油 酢 こんにやく さつまいも	豆乳 花かつお 鶏ひき肉 厚揚げ 煮干 カステラかまぼこ	玉葱 人参 干椎茸 冬瓜 赤瓜 ナス ゴーヤー ねぎ ネーブル
9	金 金芽米 炒りうの花 煮魚(ホキ) 味噌汁(じゃがいも・ほうれん草)	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	金芽米 米油 きび糖 じゃがいも クラッカー	牛乳 白身魚 うの花 鶏ミンチ 味噌 花かつお 煮干	人参 インゲン豆 ほうれん草 干しいたけ 玉葱 ねぎ 100%ぶどうジュース アガー
12	月 金芽米 きゅうりの甘酢和え サバのみぞれ煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	ウムニー りんご 牛乳	金芽米 米油 きび糖 さつまいも 酢	牛乳 サバ 味噌 油揚げ 花かつお 煮干	人参 パセリ 大根 ねぎ きゅうり キャベツ りんご
13	火 タコライス 野菜スープ	はったい粉もち バナナ 牛乳	金芽米 押麦 米油 カレー粉 きび糖 はったい粉	鶏ひき肉 チーズ 牛乳 花かつお 煮干 きなこ	玉葱 レタス トマト ブロッコリー 人参 エリンギ にんにく 生姜 バナナ
14	水 金芽米 納豆和え 人参しりしり ゆし豆腐汁	豆腐と米粉のブラウニー ネーブル 豆乳	金芽米 ごま きび糖 米油 米粉 ベーキングパウダー ココア	豆乳 納豆 豆腐 青のり 花かつお 煮干	人参 ねぎ ネーブル ニラ
15	木 金芽米 からし菜のお浸し 魚の竜田揚げトマトソース きのこスープ	茹でとうもろこし キウイフルーツ 牛乳	金芽米 米油 片栗粉 小麦粉	魚 卵 牛乳 豆腐 花かつお 煮干	からし菜 人参 しいたけ えのき しめじ とうもろこし トマト ねぎ キウイフルーツ
16	金 ちらしずし キャベツのお浸し すまし汁(油揚げ・ねぎ)	牛乳寒天 クラッカー 豆乳	金芽米 ごま きび糖 酢 クラッカー	牛乳 豆乳 油揚げ 刻みのり ツナ缶 花かつお 煮干	キャベツ 青ネギ 人参 干し椎茸 たけのこ 大根 寒天
19	月 金芽米 野菜サラダ シーフードチャウダー	きな粉ホットケーキ りんご 牛乳	金芽米 米油 きび糖 じゃがいも ベーキングパウダー 小麦粉	牛乳 豆乳 白身魚 きな粉 花かつお 煮干	トマト ピーマン きゅうり 人参 玉葱 りんご キャベツ コーン
20	火 麦入りごはん もやしとわかめのスープ 野菜たっぷりカレー	シリアルヨーグルト バナナ 牛乳	金芽米 麦 米油 カレー粉 シリアル じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト 干わかめ	人参 トマト 玉葱 もやし にんにく なす バナナ ねぎ
21	水 金芽米 じゃこ佃煮 白和え さつまい	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 きび糖 ごま油 さつまいも ごま 小麦粉 米粉 ベーキングパウダー	しらす干 ひじき 豆腐 こんにやく ツナ 鶏ひき肉 白甘味噌 ホイップ クリーム 豆乳 花かつお 煮干 牛乳	にら 小松菜 干しいたけ 人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜 キウイフルーツ いちご
22	木 ♪お弁当の日	やきいも チーズ 牛乳	さつまいも	牛乳 チーズ	
23	金 親子丼 ピーマンともやしの和え物 味噌汁(おつゆふ、みつば)	ミニピザ ネーブル 豆乳	金芽米 米油 きび糖 ピザ生地 おつゆ麩	豆乳 鶏ひき肉 油揚げ 卵 味噌 花かつお 煮干 チーズ ベーコン	玉葱 青ネギ もやし ピーマン みつば ネーブル 人参 干しいたけ トマト カットトマト パセリ
26	月 金芽米 甘酢和え 炒り豆腐 味噌汁(もやし、わかめ)	麩のラスク りんご 豆乳	金芽米 米油 きび糖 酢 おつゆ麩	豆乳 豆腐 鶏ミンチ 切こんにやく 味噌 わかめ 花かつお 煮干	人参 ごぼう インゲン豆 きゅうり もやし ねぎ りんご
27	火 金芽米 小魚からめ キャベツチャンプルー 味噌汁(大根、油揚げ)	サター・ドゥ・カステラ ネーブル 牛乳	金芽米 ごま きび糖 米油 小麦粉 ベーキングパウダー 黒砂糖	牛乳 煮干 花かつお 鶏挽肉 油揚げ 赤味噌 豆腐	人参 キャベツ 玉葱 ねぎ 大根 ネーブル
28	水 金芽米 青菜炒め 魚の甘酢あんかけ すまし汁(もやし、えのき)	オートミールクッキー キウイフルーツ 豆乳	金芽米 片栗粉 小麦粉 きび糖 酢 ベーキングパウダー 黒糖 オートミール 米油	豆乳 花かつお 白身魚 煮干	玉葱 青菜 人参 ねぎ もやし えのき キウイフルーツ
29	木 ウメ風味塩ラーメン ゴーヤーと大根のナムル	ほうれん草のパウンド ケーキ ネーブル 牛乳	中華麺 ごま油 きび糖 酢 白ゴマ 米油 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干	キャベツ ネギ 梅干 コーン 青じそ ゴーヤー 大根 もやし ほうれん草 ネーブル
30	金 金芽米 ポテトサラダ サバの塩焼き 大根汁	豆乳プリン バナナ 牛乳	金芽米 米油 きび糖 じゃがいも 油揚げ	牛乳 サバ 味噌 豆乳 花かつお 煮干	人参 パセリ 大根 ねぎ バナナ きゅうり アガー



乳幼児期からの生活習慣病予防

子供の肥満の割合は、ここ30年間で2~3倍にまで増えているといわれています。「学校保健統計調査2010」によると、肥満傾向の子どもの割合は、10歳で男子10.37%、女子8.13%という結果があります。原因として、食事では朝食の欠食や夜間の摂取頻度の増加、夜更かし傾向による睡眠不足、運動をする子どもの割合が減少していることが考えられています。沖縄県は、メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合が34%、全国でワースト1です(H22)。3人に1人が、肥満傾向があるといえます。できることから、生活習慣病の予防に取り組んでいきましょう。

食事予定日数

20日

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

食中毒予防!



梅雨の季節を迎えました。気温・湿度も高くなり、細菌性の食中毒に注意が必要です。基本徹底で予防しましょう!