



5月栄養献立表



令和 7 年度

田 邑 保 育 園

日 曜	10時おやつ	乳児追加	献 立 名	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	3時のおやつ
1 木	ヨーグルト	昆布の佃煮	ご飯・みそ汁・サバの竜田揚げ きゅうりの酢の物・バナナ	油揚げ・豆腐・鯖 じゃこ・わかめ	米	玉ねぎ・人参・ねぎ・きゅうり	マフィン ミルク
2 金	ジュース ビスケット	チーズ	カレーチャーハン・野菜スープ コロコロサラダ・オレンジ	豚肉・ハム チーズ	米・チーズ ベーコン じゃが芋	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・きゅうり キャベツ・しめじ	持参のお菓子 牛乳
3 土	憲 法 記 念 日						
5 月	こ ど も の 日						
6 火	振 替 休 日						
7 水	牛乳 せんべい	かまぼこ	天花うどん・チンジャオロース れんこんサラダ・バナナ	牛肉	うどん ベーコン	ねぎ・たけのこ・ピーマン れんこん・ブロッコリー・人参	じゃこピラフ お茶
8 木	ジュース クッキー	納豆	ご飯・みそ汁・鰯の揚げ団子 ブロッコリーサラダ・オレンジ	油揚げ・豆腐 鰯のすり身	米・じゃが芋 ベーコン	ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・人参 ブロッコリー・なめこ	ピザポテト ミルク
9 金	ヨーグルト	海苔の佃煮	ご飯・卵スープ・中華バイキング ほうれん草のサラダ・オレンジ	豚肉・鶏ささみ ハム・卵	米・春雨	ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・人参 椎茸・きゅうり・もやし ほうれん草	ボンデケージョ ミルク
10 土	バナナ お茶	刻みのり	他人丼・春雨サラダ オレンジ	牛肉・ハム 卵	米・春雨	玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ きゅうり	お菓子 牛乳
12 月	ヨーグルト	鮭そぼろ	ご飯・みそ汁・筑前煮 小松菜の煮つけ・バナナ	油揚げ・豆腐 鶏肉・厚揚げ	米・こんにゃく	玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸 たけのこ・れんこん・ごぼう 小松菜	しのび焼き ミルク
13 火	ジュース ビスケット	ハム	鯖丼・野菜スープ・おからサラダ ヨーグルト	鯖・シーチキン おから	米・じゃが芋	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・パセ きゅうり・人参	きな粉トースト ミルク
14 水	ヨーグルト	かまぼこ	味噌ラーメン・高野豆腐の含め煮 キャベツサラダ・バナナ	豚肉・高野豆腐 ちくわ・わかめ	スパゲティ ベーコン	もやし・ねぎ・キャベツ きゅうり・人参	利休饅頭 ミルク
15 木	誕生会 ジュース ビスケット	ハム	たけのこご飯・すまし汁・しんじょ揚げ ひじきサラダ・オレンジ	油揚げ・豆腐 白身魚のすり身 ひじき・ハム	米・もち米 白玉麩	たけのこ・人参・絹さや・玉ねぎ 人参・キャベツ・きゅうり	ロールケーキ ミルク
16 金	煮干し お茶	海苔の佃煮	ご飯・みそ汁・天ぷらバイキング ツナサラダ・オレンジ	油揚げ・豆腐 鶏肉・ちくわ シーチキン	米・じゃが芋	玉ねぎ・ねぎ・わらび・たけのこ 南瓜・えんどう・きゅうり キャベツ・レタス	蒸しパン ミルク
17 土	バナナ お茶		お弁当の日（なかみを入れてください）				お菓子 牛乳
19 月	ジュース せんべい	昆布の佃煮	ご飯・みそ汁・豚肉の生姜焼き パンサンス・オレンジ	油揚げ・豆腐 豚肉・ハム	米・春雨	玉ねぎ・人参・ねぎ・なめこ きゅうり	ポテトたこ焼き ミルク
20 火	牛乳 ビスケット	ゆで卵	エビピラフ・じゃが芋のクリームスープ にらサラダ・ヨーグルト	むきエビ・卵	米・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・にら もやし・しめじ	スパゲティナポリタン お茶
21 水	ヨーグルト	かまぼこ	肉うどん・にらの中華炒め いんげんの胡麻和え・バナナ	牛肉	うどん	人参・ねぎ・にら・玉ねぎ もやし・椎茸・いんげん	夕焼ご飯 お茶
22 木	ミニミニ ジュース クッキー	刻みのり	とり飯・トマトスープ きゅうりの中華和え・オレンジ	鶏肉・卵	米・ベーコン	玉ねぎ・絹さや・トマト きゅうり・パセリ	ラスク ミルク
23 金	煮干し お茶	粉チーズ	スパゲッティバイキング コールスロー・バナナ	鶏肉・合挽ミンチ ハム・あさり	スパゲッティ ベーコン	玉ねぎ・しめじ・人参・ピーマン トマト・キャベツ	おからクッキー ミルク
24 土	バナナ お茶	刻みのり	カルビ丼・マカロニサラダ オレンジ	牛肉・ハム	米・マカロニ	玉ねぎ・ピーマン・きゅうり 人参	お菓子 牛乳
26 月	ジュース ビスケット	納豆	ご飯・みそ汁・鮭の塩焼き 切干大根の炒り煮・春雨サラダ バナナ	油揚げ・豆腐 鮭・ハム	米・春雨	玉ねぎ・人参・切干大根 椎茸・きゅうり・なめこ・ねぎ	レーズンスティック ミルク
27 火	牛乳 クラッカー	刻みのり	豚ごぼう丼・みそ汁 ブロッコリーのおかか和え・ヨーグルト	豚肉・豆腐 油揚げ	米・じゃが芋	玉ねぎ・ねぎ・ごぼう・人参 ブロッコリー	じゃこパン ミルク
28 水	ヨーグルト	かまぼこ	ちゃんぽん麺・じゃが芋金平 ごぼうサラダ・オレンジ	豚肉	中華そば ベーコン じゃが芋	玉ねぎ・キャベツ・たけのこ 人参・椎茸・ねぎ・ごぼう きゅうり	みたらし団子 ミルク
29 木	ジュース せんべい	海苔の佃煮	ご飯・みそ汁・肉じゃが 小松菜の胡麻和え・バナナ	油揚げ・豆腐 牛肉	米・じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ・人参・えんどう・ねぎ 小松菜	ホットケーキ ミルク
30 金	昆布 お茶	刻みのり	ピースご飯・みそ汁 野菜と肉炒めバイキング・わかめサラダ オレンジ	油揚げ・豆腐 牛肉・豚肉 ハム・わかめ	米・もち米 じゃが芋	えんどう・玉ねぎ・しめじ いんげん・レタス・キャベツ	チーズマフィン ミルク
31 土	バナナ お茶	チーズ	たまごチャーハン・野菜スープ オレンジ	卵・ハム	米・ベーコン	玉ねぎ・椎茸・人参・ねぎ キャベツ・しめじ	お菓子 牛乳

＊ 毎週金曜日は空弁当箱・箸（スプーン）を準備してください。

＊ 22日（木）空弁当・フォーク・敷物を準備してください。

旬の食べものおいしいわけ（キャベツ・えんどう・玉ねぎ・アスパラガスなど）

旬の食材は 栄養価が高くなるうえ 甘みが増すなど味もよくなります。 春が旬の食べものは ビタミンや

ミネラルが豊富で 寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。食べたいと思うと 旬の食べものは よりおいしく感じられるようです。

