

2025年5月献立表

苗場保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、黒米、ごま油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、豚ひき肉、さつま揚げ、豆みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐、厚けずり	にんじん、切り干しだいこん、まいたけ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ごま、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
2	金	ごはん ケチャップ炒め じゃこ和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油	豚肉(もも)、油揚げ、鶏もも肉、豆みそ、いわし(煮干し)、ちりめんじゃこ、厚けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、コーン缶、まいたけ、スナッペンどう、かぶ・薬、切り干しだいこん、ごぼう、ごま、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
3	土	憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	納豆ごはん 車麩のカツ 甘酢和え みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、焼ふ(車ふ)、揚げ油、パン粉、片栗粉、中力粉、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、いわし(煮干し)、凍り豆腐	キャベツ、かぶ、にんじん、こまつな、なめこ、スナッペンどう、いんげん、えのきたけ、かぶ・薬、生わかめ、しょうが、にんにく、干ししいたけ、レモン	おこめせんべい にぼし
8	木	黒米入りごはん 煮魚 ボン酢和え みそ汁	蒸しパン にぼし	七分つき米、中力粉、米粉、じゃがいも、黒米、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	さわら、豆乳、豆みそ、にぼし、きな粉、いわし(煮干し)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、まいたけ、こまつな、コーン缶、生わかめ、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが、こんぶ(煮物用)	おこめせんべい にぼし
9	金	お弁当の日	おにぎり にぼし	米			おこめせんべい にぼし
10	土	スパゲティ スープ	まぜごはん にぼし	スパゲティ、米、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、まいたけ、しいたけ、のり佃煮、あおのり、ごま	おこめせんべい にぼし
11	日						
12	月	ごはん チキンチキンごぼう 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、揚げ油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、スナッペンどう、たかな(たかな漬)、まいたけ、かぶ、いんげん、焼きのり、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
13	火	もち麦入りごはん 鮭の塩麹焼き 春野菜炒め みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、もち麦、塩麹	さけ、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、グリーンアスパラガス、ねぎ、うめ干し、刻みこんぶ、ごま	おこめせんべい にぼし
14	水	納豆ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ゆかり和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、こめ油、ごま油、片栗粉、焼ふ	厚揚げ、豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、ちりめんじゃこ、さくらえび、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、まいたけ、ほうれんそう、スナッペンどう、エリンギ、えのきたけ、切り干しだいこん、たけのこ(水煮缶)、こんぶ(だし用)、	おこめせんべい にぼし
15	木	黒米入りごはん ミートローフ ブロッコリーのサラダ みそ汁	いりこと大豆の甘辛ごはん にぼし	七分つき米、米、ごま油、黒米、油、てんさい含蜜糖、塩麹	木綿豆腐、豚レバー、豚ひき肉、豆みそ、いわし(煮干し)、大豆(乾)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし	ブロッコリー、かぶ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、コーン缶、れんこん、かぶ・薬、ごぼう、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
16	金	ごはん かき揚げ ボン酢和え みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、中力粉、じゃがいも、揚げ油	木綿豆腐、豚ひき肉、大豆(乾)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、こまつな、そらめめ、まいたけ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、なめこ、ごま	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土	豚丼 ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油	豚肉(ロース)、ちりめんじゃこ、油揚げ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、スナッペンどう、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、ごま、生わかめ、刻みこんぶ、にんにく	おこめせんべい にぼし
18	日						
19	月	納豆ごはん みそ炒め じゃこ和え みそ汁	さばチャーハン にぼし	七分つき米、米、ながいも、じゃがいも、油、塩麹、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、鶏レバー、さば(水煮缶)、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、れんこん、たまねぎ、まいたけ、コーン缶、ごぼう、こまつな、ねぎ、あおさのり、にんにく、しょうが	おこめせんべい にぼし
20	火	もち麦入りごはん あじフライ 梅おかか和え みそ汁	ひじきまぜごはん にぼし	七分つき米、油、パン粉、中力粉、もち麦、てんさい含蜜糖、米	あじ、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、まいたけ、こまつな、ひじき、ごま、しょうが、うめびしお	おこめせんべい にぼし
21	水	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、てんさい含蜜糖、油、米粉、米	豚肉(もも)、厚揚げ、豆みそ、いわし(煮干し)、きな粉、厚けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、スナッペンどう、なめこ、こまつな、かぶ・薬、ごま	おこめせんべい にぼし
22	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉、黒米、こめ油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、鶏ひき肉、さつま揚げ、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、まいたけ、ほうれんそう、生わかめ、えのきたけ、スナッペンどう、干ししいたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし
23	金	カレーライス 甘酢和え	ゆかりおにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、もち麦、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、厚揚げ、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、まいたけ、コーン缶、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
24	土	スパゲティ スープ	まぜごはん にぼし	スパゲティ、米、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、にぼし	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、まいたけ、しいたけ、のり佃煮、あおのり、ごま	おこめせんべい にぼし
25	日						
26	月	ごはん チキンチキンごぼう 磯和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	米、じゃがいも、揚げ油、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、納豆、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、スナッペンどう、まいたけ、いんげん、切り干しだいこん、ねぎ、焼きのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
27	火	もち麦入りごはん 鮭焼き 味噌炒め みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、もち麦、塩麹	さけ、豆みそ、油揚げ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ、たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな、たかな(たかな漬)、ねぎ、ごま	おこめせんべい にぼし
28	水	納豆ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ゆかり和え みそ汁	かりんとう にぼし	七分つき米、中力粉、揚げ油、こめ油、片栗粉、焼ふ、てんさい含蜜糖、米	厚揚げ、豚ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、きな粉、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほうれんそう、まいたけ、スナッペンどう、エリンギ、切り干しだいこん、ごま、こんぶ(だし用)、しょうが	おこめせんべい にぼし
29	木	黒米入りごはん ミートローフ ボン酢和え みそ汁	いりこと大豆の甘辛ごはん にぼし	七分つき米、米、ごま油、黒米、油、てんさい含蜜糖、塩麹	木綿豆腐、豚レバー、豚ひき肉、にぼし、豆みそ、いわし(煮干し)、油揚げ、大豆(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、こまつな、れんこん、コーン缶、かぶ・薬、ごぼう、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
30	金	納豆ごはん 煮魚 春野菜炒め みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	さわら、納豆、油揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、生わかめ、ねぎ、ごま、しょうが、こんぶ(煮物用)	おこめせんべい にぼし
31	土	三色丼 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、てんさい含蜜糖、油、ごま油	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、きな粉、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、なめこ、しょうが、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	543 kcal	鉄	3.9 mg		
		たんぱく質	21.3 g	カルシウム	200 mg		
		脂質	14.1 g	ビタミンC	21 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	5.4 g		

主食はお米

苗場保育園では、子どもの食事はお米が一番！と考えています。
腹持ちが良く、消化もおだやかで、エネルギーを持続させてくれます。
5月の心地良い空気の中、子どもたちは思いっきり遊びに集中できます。
今月の献立には、おにぎり・炊き込みごはん・混ぜごはんはもちろんですが、高野豆腐と鶏のそぼろ丼・梅じゃこごはん・いりこと大豆の甘辛ごはん
わかめごはん・鯖チャーハン・納豆チャーハンとお米を使ったバラエティに
富んだおやつとなっています。ぜひご家庭でもお試しください。



田植えに行きます

5月30日(金)～31日(土)恒例となっているでからいおん組の山形田植え旅行があります。生産者さんたちに教えていただきながら、マンツーマンで田植えを体験します。子どもたちの心と体が一段と成長する取り組みです。近年の酷暑。子どもたちが植えた苗が大きく育ちますように。

