

2025年5月

献立予定表

愛信保育園

に ち 日	よう 曜	ちゅうしよびんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりよう ちゅうしよく ごご 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ちく にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちようし せいの 体の調子を整えるもの
1	木	きつねごはん トックスーフ キンショーマロン	牛乳 手作り 黒糖カッスケーキ	もち、米、上新粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、メロン、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ
2	金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 バナナ	こめ 米、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
5/3～5/6まで休園です						
7	水	中華どんぶり はるさめスープ	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ 米、パン、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、干ししいたけ、わかめ
8	木	ごはん とりのからあげ パンサンサー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ 米、じゃがいも、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、みかん缶、コーン、スナップえんどう
9	金	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みどしる	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、マーガリン、こんにゃく、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、ししゃも、だいず、豆みそ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
10	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ いちご	牛乳 おかし	こめ 米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー、絹ごし豆腐	いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ねぎ、わかめ、コーン
11	日	※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください				
12	月	ごはん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスーフ	牛乳 手作り じゃがバター	じゃがいも、米、小麦粉、上新粉、ごま油、マーガリン	牛乳、豚肉、卵、ごま	もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ
13	火	ハヤシライス フロccoliリーツナマヨサラダ オレンジ おたんじょう会	牛乳 手作りりんご寒天 おかし	こめ 米、さつまいも、発芽玄米、マヨネーズ（卵なし）、油	牛乳、牛肉、ツナ	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、コーン、かんでん、オレンジ
14	水	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ 米、じゃがいも、パン、マヨネーズ（卵なし）	牛乳、さわら、納豆、豆みそ、ウインナー、木綿豆腐	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ
15	木	ごはん バナナ 豚肉の甘辛炒め キャベツのおひたし みどしる	牛乳 おこのみやし	こめ 米、さつまいも、米粉、マヨネーズ（卵なし）、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、ピーマン、あおのり
16	金	ごはん ひじき卵焼き チャップチェ 新たまねぎスープ	お茶 手作り カルシウムおにぎり	こめ 米、はるさめ、ごま油、砂糖	たまご 卵、牛肉、チーズ、油揚げ、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、はくさい、ピーマン、白ねぎ、ねぎ、こまつな、ごぼう、ひじき、干ししいたけ

給食作りで大切にしていること

★旬の野菜や新鮮な果物、栄養価の高い乾物なども積極的に取り入れています。★無添加の食材や加工品を使用し、発酵食品も取り入れています。

★国産のほうじ茶を使用し、牛乳は北海道のよつば牛乳を使用しています。★食育活動として野菜や果物を展示することによって、食への関心を深めていきます。

★離乳期から手の機能発達を助ける食器やスプーンを使用しています。また食器の素材についても安全性を第一に選んでいます。

★いろいろな国の子どもたちの食文化を大切にし、各国メニューを毎月取り入れています。

に ち 日	よう 曜	ちゅうしよびんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりよう ちゅうしよく ごご 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ちく にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちようし せいの 体の調子を整えるもの
17	土	ツナクリームスパゲッティー いちご	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、ツナ	たまねぎ、いちご、マッシュルーム、かぼちゃ、にんじん、いんげん
18	日					
19	月	ビビンバ わかめスープ カクテギ	牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	こめ 米、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ごま	大豆もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、キムチ、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ、焼きのり
20	火	ごはん オレンジ マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り豆ケーキ	こめ 米、ホットケーキ粉、マカロニ、砂糖、油、ごま油	牛乳、ウインナー、チーズ、ごま	にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、そらまめ、コーン、りんごジュース、えのきたけ、ほうれんそう、白ねぎ、オレンジ
21	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべあえ みどしる	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	こめ 米、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆みそ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな、焼きのり
22	木	ごはん キンショーマロン ポークビーンズ じゃこスパゲッティー みどしる	牛乳 きなこラスク	こめ 米、食パン、じゃがいも、スパゲッティー、砂糖、マーガリン、油	牛乳、絹ごし豆腐、だいず、豚肉、豆みそ、しらす干し、きな粉、ごま	メロン、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン、ピーマン、いんげん、ねぎ、わかめ
23	金	玄米入りごはん サーモンのサクサクフライ たきぎあえ えだまめのポターージュ かみかみ	牛乳 ボンテケージョ	こめ 米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、上新粉、玄米、油、ごま油	牛乳、さけ、ウインナー、ちくわ、豆みそ、ごま	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えだまめ、ひじき
24	土	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる いちご きゅうしょく ししょくかい	牛乳 おかし	こめ 米、砂糖、油	牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、いちご、こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、グリーンアスパラガス、焼きのり、いんげん
25	日					
26	月	カレーライス スティックサラダ 福神漬け にじいろメニュー	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ 米、パン、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、玄米	牛乳、豚肉、ツナ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、福神漬、コーン
27	火	ソイ ガー（鶏のおこわ） ド・チュア（ベトナム風なます） フォー ポー（牛肉のフォー） バナナ	牛乳 バンチャンヌン風 （ベトナム風ピザ） （ベトナム）	こめ 米粉めん、米、砂糖、もち米、油	牛乳、鶏肉、牛肉、豚ひき肉、チーズ	だいこん、バナナ、にんじん、レモン果汁、赤たまねぎ、きゅうり、ねぎ
28	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩じる	牛乳 手作りラッシー おかし	こめ 米、じゃがいも、こんにゃく、ピーフン、油、ごま油	ヨーグルト、牛乳、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	みかんジュース、にんじん、たまねぎ、だいこん、にら、白ねぎ、いんげん
29	木	ごはん 納豆 オレンジ とりのてりやき ひじきの五目煮 みどしる	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、こんにゃく、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏肉、納豆、豆みそ、ちくわ	はくさい、にんじん、ピーマン、ねぎ、ひじき、しょうが、オレンジ
30	金	ごはん いわしのフライ ピーフンとやさいのソテー ボルシチ	牛乳 手作り イチゴジャムカッスケーキ	こめ 米、油、じゃがいも、上新粉、ピーフン、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー	たまねぎ、ホールのトマト、いちごジャム、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
31	土	ひじきごはん さつまいも汁 いちご	牛乳 おかし	こめ 米、さつまいも、こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	いちご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ