



令和7年度

5月の予定献立表

あさひ保育園



日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
		血や筋肉や骨をつくる	力や体温にちる	体の臓器を整える	午前(赤痢用)	午後(全員)
1 木	魚の天ぷら 五目豆 赤だし	タラ 卵 野菜昆布 大豆(水煮) 鶏肉 竹輪 かまぼこ 木綿豆腐 厚揚げ 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 こんにやく 三温糖 濃口醤油 料理酒 和風だし 薄口醤油 みりん	ごぼう 人参 しいたけ(乾) グリンピース れんこん 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ぼたぼた焼き
2 金	ラーメン 焼売(揚げ) 味付けのり	豚肉 焼売 味付けのり ハム チーズ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 鶏がらスープ 中華味 濃口醤油 薄口醤油 ラード 三温糖 おろししょうがにんにく 食パン 有塩バター	キャベツ もやし コーン 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	牛乳 サツポロポト	スキムミルク いりこ ★クロックムッシュ
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	チキンステーキ かぼちゃサラダ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 こしあん スキムミルク いりこ	塩こしょう 薄力粉 おろしにんにく 濃口醤油 ウスターソース 三温糖 みりん コンソメ マヨネーズ 薄口醤油 かぼちゃ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 Caせんべい	スキムミルク いりこ ★どら焼き
8 木	サバの竜田揚げ 酢の物 さつま汁	サバ エビ わかめ(乾) しらす干し 鶏肉 木綿豆腐 麦味噌 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 サラダ油 おろししょうが 片栗粉 米酢 三温糖 和風だし さつま芋 里芋 こんにやく 黒砂糖 サラダ油 薄力粉 ベーキングパウダー	きゅうり もやし 人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
9 金	春の遠足		おやつ			
10 土	照り焼きミートボール 野菜炒め 味噌汁	肉団子 豚肉 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん サラダ油 おろししょうがにんにく サラダ油 和風だし	キャベツ 人参 ビーマン コーン もやし 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ せんべい
11 日						
12 月	麻婆豆腐 春雨スープ パインアップル	合挽肉 木綿豆腐 甜麺醤 麦味噌 鶏肉 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうがにんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 薄口醤油 食塩 春雨 じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ グリンピース えのき しいたけ(乾) 春雨 パインアップル	牛乳 マンナウエハース	スキムミルク いりこ ★じゃがいも餅
13 火	鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	鮭 鶏肉 かまぼこ 竹輪 麦味噌 スキムミルク いりこ	食塩 和風だし 三温糖 薄口醤油	切り干し大根 人参 しめじ グリンピース キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ チョコチップクッキー
14 水	からあげ ひじきサラダ 赤だし	鶏肉 ひじき(乾) ツナ 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 きな粉 牛乳 卵 つぶあん スキムミルク いりこ	おろししょうがにんにく 料理酒 濃口醤油 みりん 片栗粉 菜種油 和風ドレッシング 和風だし ホットケーキミックス サラダ油	人参 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
15 木	魚のムニエル マカロニサラダ コンソメスープ	鯛 鶏肉 ウインナー 牛乳 いりこ	料理酒 塩こしょう 薄力粉 有塩バター サラダ油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みりん マヨネーズ コンソメ 薄口醤油	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 りんご Caウエハース	スキムミルク いりこ 牛乳 いりこ ★カッキー
16 金	チャプチェ 中華スープ ふりかけ	豚肉 鶏肉 卵 スキムミルク いりこ	春雨 ごま油 ごま 三温糖 濃口醤油 みりん サラダ油 中華味 薄口醤油 料理酒 薄力粉 有塩バター ベーキングパウダー 粉糖 ふりかけ	ごぼう ビーマン 赤・黄パプリカ 人参 もやし しいたけ(乾) しめじ 竹の子 コーン 葉ねぎ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ ★クッキー
17 土	サバの味噌煮 即席漬け すまし汁	サバ 麦味噌 塩昆布 あおさのり 木綿豆腐 スキムミルク いりこ	和風だし 三温糖 みりん 食塩 薄口醤油	きゅうり キャベツ 人参 コーン えのき 玉ねぎ 葉ねぎ	牛乳 たべっ子どうぶつ	スキムミルク いりこ せんべい
18 日						
19 月	●カレー汁 コロッケ サラダ	豚肉 絹ごし豆腐 スキムミルク いりこ	じゃがいも カレールウ コロッケ 菜種油 和風ドレッシング だんごの粉 三温糖 濃口醤油 片栗粉	玉ねぎ 人参 グリンピース フロコリ キャベツ コーン きゅうり	牛乳 パインアップル	スキムミルク いりこ ★みたらし団子
20 火	豚汁 さつまいもの甘煮 納豆	豚肉 厚揚げ 麦味噌 納豆 スキムミルク いりこ	和風だし 里芋 こんにやく さつまいも 三温糖 濃口醤油	しめじ 大根 人参 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 マリー	スキムミルク いりこ ベジたべる
21 水 (誕生会)	エビピラフ ハンバーグ ポトフ フルーツミックス	エビ 合挽肉 牛乳 卵 ベーコン 生クリーム スキムミルク いりこ	精白米 マーガリン 塩こしょう コンソメ パン粉 食塩 みりん 料理酒 じゃがいも 薄口醤油 スポンジケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 大根 マッシュルーム(缶) セロリ キャベツ しめじ コーン みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ★トライフル
22 木	魚のケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	サバ ハム 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース 春雨 マヨネーズ 薄口醤油 みりん 中華味	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しいたけ(乾) えのき 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ アンパンマンせんべい
23 金	にゅうめん 鶏天 味付けのり	あおさのり 鶏肉 味付けのり 卵 魚肉ソーセージ あおのり 鰹節 スキムミルク いりこ	そうめん 和風だし 薄口醤油 食塩 みりん 料理酒 薄力粉 菜種油 サラダ油 天かす たご焼きソース	えのき 人参 玉ねぎ キャベツ 葉ねぎ	牛乳 マンナビスケット	スキムミルク いりこ ★たご焼き
24 土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 厚揚げ さつまあげ かまぼこ 竹輪 木綿豆腐 麦味噌 赤味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 和風だし 三温糖 みりん 濃口醤油 ごま 薄口醤油 米酢	人参 竹の子 グリンピース キャベツ ほうれん草 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 お米ボール	スキムミルク いりこ ロアンヌ
25 日						
26 月	魚の西京焼き すまし汁 わかめともやしの和え物	鮭 麦味噌 わかめ(乾) ツナ はんぺん	三温糖 料理酒 みりん ごま油 食塩 和風だし 薄口醤油 精白米	もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 人参 コーン 葉ねぎ	牛乳 カニビスケット	スキムミルク いりこ ★おにぎり
27 火	●八宝菜 パインアップル 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ いか あさり かまぼこ さつま揚げ うずらの卵(缶) 鶏レバー スキムミルク いりこ	サラダ油 中華味 三温糖 薄口醤油 料理酒 片栗粉 薄口醤油 おろししょうがにんにく	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 たら 葉ねぎ パインアップル	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ビスコ
28 水	肉じゃが なます 赤だし	牛肉 木綿豆腐 麦味噌 赤だし 卵 絹ごし豆腐 牛乳 スキムミルク いりこ	じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 三温糖 濃口醤油 ごま 米酢 食塩 薄口醤油 和風だし ホットケーキミックス 有塩バター	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 なめこ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ★ワッフル
29 木	魚マヨ 拌三絲 卵スープ	赤魚 ハム 鶏肉 卵 牛乳 いりこ	片栗粉 マヨネーズ ケチャップ 三温糖 レモン果汁 米酢 ごま 中華味 薄口醤油 みりん 料理酒 春雨	きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ えのき しいたけ(乾) たら	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ しみチョコ
30 金	スープスパゲティ タコメンチカツ ふりかけ	ベーコン パールアガー スキムミルク いりこ	コロッケ 菜種油 コンソメ 薄口醤油 みりん 料理酒 タコメンチ ふりかけ	人参 玉ねぎ しめじ えのき キャベツ セロリ 葉ねぎ みかん(缶)	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★みかんゼリー
31 土	豚肉のしょうが焼き ごま酢和え 味噌汁	豚肉 竹輪 木綿豆腐 わかめ(乾) 麦味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん 料理酒 おろししょうが サラダ油 ごま 米酢 三温糖 和風だし	人参 コーン 玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ クッキー

※献立の中的主要な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい生活や食事マナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も短くなってしまいがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけられるといいですね。

進んで、ゆり組とめ組の子どもは、ひとまわり器が大きくなりました。

箸の正しい持ち方、器の正しい持ち方は繰り返しの練習と時間が必要になります。園でも声掛けをしていますが、ご家庭でも一緒に食事をされた際に、正しい箸の持ち方、器の持ち方が出来るか見守り、声掛けをお願いします。



おやつは、おのりやのり、おひでやのり、おのりやのりのせと色を合わせる

