



令和7年5月献立



日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	木	厚揚げの中華風炒め 酢の物 煮豆 味噌汁(ほうれん草・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・マカロニきな粉
2	金	五目ご飯 魚の竜田揚げ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	牛乳・ロールケーキ
7	水	野菜スパゲティ 卵スープ 果物	牛乳・クラッカー	ジョア・菓子
8	木	豆腐の香り揚げ ブロッコリーのツナ和え あんかけ汁(わかめ・人参・はんぺん) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・ガレット
9	金	すき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
10	土	しゅうまい 広東麺 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
12	月	シーチキンオムレツ ひじき煮 納豆(ごま) 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
13	火	魚のパン粉焼き ソテー(ほうれん草・人参・コーン) けんちん汁 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ピザトースト
14	水	きのこシチュー スパゲティサラダ 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
15	木	油揚げの挽き肉巻き 白菜のおひたし 味噌汁(豆腐・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
16	金	白身魚のつや煮 小松菜と人参のごま和え さつま汁 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ラスク
17	土	てりやき野菜丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
19	月	ほうれん草とにらの卵とじ さつま芋サラダ あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・クラッカー
20	火	魚のチーズピカタ いんげんと人参のごまマヨネーズ和え 豚汁 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・お好み焼き
21	水	焼きそば コーンと卵のスープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・かりんとう
22	木	わかめご飯 ミートボール 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	フルーツヨーグルト
23	金	カレー 野菜サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
24	土	豚丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子
26	月	スペイン風オムレツ 切り干し大根煮 味噌汁(白菜・人参・油揚げ) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
27	火	鶏つくね 彩りきんぴら 納豆(卵) 味噌汁(じゃが芋・人参・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
28	水	ナポリタン コンソメスープ(大根・人参・ほうれん草) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・チーズ巻き
29	木	春の遠足		
30	金	魚のフライ ドレッシング和え(もやし・人参・きゅうり・コーン) 味噌汁(きゃべつ・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・チョコバナナ
31	土	親子丼 味噌汁(わかめ・豆腐・人参) 果物	牛乳・菓子	牛乳・菓子

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい生活に慣れてきた頃かと思いますが、疲れもやすい時期なので平日はもちろん、お休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて元気に過ごしましょう。

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1~2歳	458kcal	17.5g	14.4g	1.5g
3~5歳	515kcal	19.8g	16.1g	1.6g

☆5月2日、5月22日は行事食です。

☆5月29日は春の遠足です。お弁当を持参してください。

☆手作りおやつは1・8・13・16・20・28・30日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

1~2歳
3~5歳

