

令和7年度 5 月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 木	昼食	うどん かきあげ ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	うどん じゃがいも、油、小麦粉 砂糖	えび ツナ、わかめ	葉ねぎ 玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ きゅうり、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	バナナトースト 牛乳	食パン	牛乳	バナナ	ココア
02 金	昼食	ライオンカレー 切干大根のバリバリサラダ フルーツポンチ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、すりごま	鶏肉、卵、牛肉、スキムミルク ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、人参、切干大根 黄桃缶、パイン缶、みかん缶	カレールウ、コンソメ めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	かしわ餅 牛乳	上新粉、砂糖 あんこ	牛乳		
07 水	昼食	ご飯 凍り豆腐の炒め煮 春雨の酢の物 フルーツ	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、砂糖	えび、凍り豆腐、こんぶ	人参、グリーンピース、干しいたけ きゅうり、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、バター、砂糖	牛乳		
08 木	昼食	ご飯 さわらの甘酢あんかけ みそけんちん汁 フルーツ	米 油、砂糖、片栗粉 里芋、板こんにやく、油	さわら 木綿豆腐、みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	酢、しょうゆ、コンソメ、塩 だしの素
	午後おやつ	米粉のいちご蒸しパン 牛乳	上新粉、砂糖、ベーキングパウダー	牛乳	いちご	
09 金	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め れんこんとひじきのサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉 ツナ、ひじき	しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ れんこん、枝豆 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	納豆餃子 牛乳	餃子の皮、油	挽きわり納豆、みそ 牛乳	葉ねぎ	しょうゆ
10 土	昼食	炒めビーフン コンソメスープ フルーツ	ビーフン、油、砂糖	豚肉、ちくわ わかめ	玉ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ フルーツ	中華だし、しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
12 月	昼食	ご飯 干草焼 ひじきの炒め煮 フルーツ	米 油、砂糖 砂糖、油	卵、牛ひき肉 木綿豆腐、かまぼこ、ひじき、油揚げ	玉ねぎ、人参、ピーマン、干しいたけ 人参、ピーマン フルーツ	塩 しょうゆ、だしの素
	午後おやつ	マーブルホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	スキムミルク 牛乳		ココア
13 火	昼食	ご飯 カレー肉じゃが キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん、カレー粉 酢、塩
	午後おやつ	小魚焼き 牛乳	小麦粉	卵、しらす干し 牛乳	キャベツ、あおさ	お好み焼きソース
14 水	昼食	ご飯 チーズコロケ スパゲティサラダ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ、スパゲティ フルーツ	牛ひき肉、サラダチーズ、スキムミルク ツナ	人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、きゅうり、コーン フルーツ	お好み焼きソース、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	フルーチェ 牛乳	フルーチェの素	牛乳 いりこ	黄桃缶	
15 木	昼食	ご飯 鮭のムニエル レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	米 小麦粉、バター 砂糖 じゃがいも	鮭 鶏レバー みそ、いりこ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 玉ねぎ、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	木綿豆腐、スキムミルク 牛乳		
16 金	昼食	ご飯 吉野煮 ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 砂糖	生揚げ、鶏もも肉 ツナ、わかめ	大根、人参、いんげんまめ きゅうり、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
17 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)					
19 月	昼食	ご飯 白身魚の新緑揚げ アスパラガスと人参のソテー 生揚げのみそ汁 フルーツ	米 小麦粉、油 油 じゃがいも	白身魚 生揚げ、みそ、いりこ	パセリ グリーンアスパラガス、人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ	塩 塩
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
20 火	昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨のごま酢和え むらこもスープ フルーツ	米 春雨、すりごま、砂糖 片栗粉	鶏肉 卵	マーマレード、生姜 大根、もやし、ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ	しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	フルーツサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム	牛乳	黄桃缶、パイン缶	

※

※