

5月予定献立表



かみかみメニューには◎印をつけてあります。

2025年5月 こうのとり保育園

栄養価は上段幼児食、下段児童食を表記しています。

日づけ	曜日	行事	献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質 g	塩分 g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
1	木	特別保育	青梗菜とツナの豆乳クリームパスタ トマト ヨーグルト りんご お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁	487 445	19.4 17.1	17.5 14.5	0.9 0.7
2	金	特別保育	ごはん 鶏肉のカレー焼き 新玉とツナのサラダ すまし汁(えのき・若布) バナナ お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 メロンパン	576 422	24.7 18.4	16.1 12.1	1.6 1.1
3	土	憲法記念日							
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水		ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 こいのぼりゼリー	550 462	19.1 15.8	14.8 13.0	2.1 1.7
8	木		味噌ラーメン 大豆としらすの甘辛和え ブロッコリー パイン 豆乳	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ごまおはぎ	682 582	26.8 23.8	22.7 20.7	1.9 1.7
9	金		ごはん 煮魚 ◎根菜サラダ そら豆 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) オレンジ お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 ワッフル	566 461	24.3 19.8	20.0 16.1	1.8 1.7
10	土		チャーハン 中華スープ ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	504 435	13.5 11.9	11.4 10.5	1.2 1.0
12	月		ごはん 焼き魚 青梗菜の中華和え すまし汁(豆腐・若布) バナナ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 プリン	522 434	23.0 19.1	17.1 15.1	1.3 1.1
13	火		カレードック キャベツのパンサラダ トマト さつまいものスープ キウイ 牛乳	お茶 クラッカー	お茶 コーンフレーククッキー	550 508	17.1 16.4	19.1 21.2	2.1 1.9
14	水		ごはん 鶏肉のから揚げ アスパラのおかか和え みそ汁(鮭・しめじ) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ピザトースト	581 443	25.9 21.2	19.9 17.8	2.0 1.8
15	木		けんちんうどん もやしのツナ酢和え 南瓜のグリル メロン お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 にんじゃおやき	529 476	20.8 19.5	8.4 8.8	1.9 1.6
16	金		ごはん つくねバーグ ほうれん草サラダ 納豆汁 パイン お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 マカロニきなこ	547 453	22.6 18.4	14.6 12.1	1.6 1.3
17	土	懇談会・清掃奉仕	焼きそば 若布スープ ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	384 353	11.8 9.8	9.8 9.1	2.0 1.6
19	月		ごはん 鶏照り焼き 梅納豆和え みそ汁(南瓜・えのき) パイン お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 バナナ・◎小魚	486 391	22.8 18.1	10.3 9.1	1.8 1.4
20	火		食パン 魚の若草焼き 春雨の中華サラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	お茶 クラッカー	お茶 こいもぎ餅	524 434	21.5 16.6	14.1 13.8	1.3 1.2
21	水		ごはん 厚揚げのごまみそ焼き ◎きんぴらごぼう ソーキ汁 メロン お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう牛乳 ◎梅ラスク	575 459	19.9 15.7	19.4 15.9	1.7 1.3
22	木		スパゲティミートソース 大学南瓜 チーズ りんご 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう牛乳 このやお好み焼き	666 575	28.4 24.8	26.7 23.6	1.9 1.5
23	金		ひじきごはん 肉じゃが トマト みそ汁(白菜・若布) バナナ お茶	お茶 チーズ	お茶 ヨーグルト・せんべい	501 405	17.9 16.2	10.7 10.2	1.8 1.7
24	土		おにぎり 豚汁 ヨーグルト フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	392 385	13.1 11.6	5.7 9.3	1.3 1.2
26	月		ごはん ◎豚肉とごぼうのみそ炒め煮 胡瓜の即席漬 すまし汁(小松菜・鮭) バナナ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう牛乳 焼き芋	586 483	17.9 14.8	15.7 13.7	1.3 1.1
27	火		食パン アスパラとしらすの卵焼き ポテトサラダ レタススープ りんご 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう牛乳 ビスケット	574 493	22.5 19.1	26.3 21.8	1.5 1.2
28	水		ごはん 鶏肉の治部煮 蒸し南瓜 ブロッコリー みそ汁(白菜・大根) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう牛乳 ジャムサンド	550 391	25.5 19.9	5.8 6.7	1.3 1.3
29	木		きのこ 佐野ラーメン 人参のツナ和え さつま芋の甘煮 メロン 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 かんぴょうおにぎり	523 460	18.8 17.7	11.4 11.3	2.0 1.7
30	金		小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・人参) パイン お茶	お茶 バナナ	お茶 アイスクリーム・ウエハース	544 467	17.9 14.5	15.3 13.2	2.1 1.7
31	土		ツナサンド ポトフ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	450 339	18.3 13.4	15.6 11.7	1.7 1.1

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇お料理で全国制覇◇

今月の栃木県は見ざる、言わざる、聞かざるの三猿でその名を知る方も多い世界遺産「日光東照宮」や、浜松ぎょうざのライバル!?宇都宮餃子、日本一のいちごの生産地としても有名な  
 素敵なところ。佐野ラーメンは青竹で伸ばした麺としょうゆベースのあっさりとしたスープのラーメンです。(給食では青竹を使った麺が手に入らないので通常の麺を使用します。)  
 また、おやつでは生産量日本一のかんぴょうを使用したかんぴょうおにぎりを提供します!

♪ ときぎうまいものうた ♪

\*大坂うまいもの歌の替え歌です\*

ときぎには うまいもんが いっぱいあるんだべ さのらーめん かんぴょう

ときぎには すてきなところが いっぱいあるんだべ あしかがフラワーパーク につこうとうしょうぐう

