

5月予定献立表（3歳未満児）卵抜き

令和7年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (木)	りんごジュース	中華おこわ、鶏肉の照り焼き、豆腐サラダ バナナ、麦茶	オムレット ジョア
2 (金)	牛乳	ミートドリア、ツナサラダ コーンクリームスープ、麦茶	シトラスゼリー 麦茶
7 (水)	ヤクルト	御飯、ツナ揚げ餃子、わかめスープ 三色ナムル、麦茶	黒糖蒸しパン 牛乳
8 (木)	ヨーグルト 麦茶	手作りパン、魚のチーズ焼き キャベツとコーンのソテー、サラダ、麦茶	しらすおにぎり ジョア
9 (金)	オレンジジュース	御飯、中華風かけ納豆、ちくわといんげんの煮物 はるさめサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 麦茶
10 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
12 (月)	ヤクルト	わかめ御飯、空豆としらすのかき揚げ キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	ちんすこう りんごジュース
13 (火)	カルピス	ジャージャー麺、粉ふきいも、コーンサラダ グレープフルーツ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク
14 (水)	りんごジュース	チキンカレーライス、福神漬け わかめサラダ、麦茶	お楽しみパフェ 麦茶
15 (木)	ねりきなこ 麦茶	御飯、魚の竜田揚げ、ひじきの煮物 ポテトサラダ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳
16 (金)	ヨーグルト 麦茶	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 もやしのナムル、麦茶	マヨコーンパン ジョア
17 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (月)	ヤクルト	御飯、グラタン、切干大根の煮物、トマトサラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース
20 (火)	チーズ 麦茶	御飯、肉団子の甘酢あん、かぼちゃのごま和え マカロニサラダ、麦茶	焼きうどん 麦茶
21 (水)	カルピス	御飯、いんげんの肉巻き、がんもの含め煮 キャベツのおかか和え、麦茶	ヨーグルトゼリー オレンジジュース
22 (木)	キウイフルーツ 麦茶	豆ご飯、煮魚、五目ビーフン ごまマヨサラダ、麦茶	ココアクッキー 牛乳
23 (金)	オレンジジュース	御飯、ガーリックシュリンプ、チキンロングライス コロコロサラダ、麦茶	きなこパン ジョア
24 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
26 (月)	ヤクルト	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	しらすの和風スパゲティ 麦茶
27 (火)	人参の甘煮 麦茶	焼きそば、ゆで空豆、なすのさっぱり和え、麦茶	五平もち 牛乳
28 (水)	ねりきなこ 麦茶	御飯、鶏のから揚げ、えのきとわかめの味噌汁 ひじきサラダ、麦茶	プリッツ カルピス
29 (木)	バナナ 麦茶	御飯、魚の照り焼き、高野豆腐と昆布の煮物 いんげんのごま和え、麦茶	ホットケーキ りんごジュース
30 (金)	りんごジュース	三色丼、かぼちゃの甘煮、切干大根のサラダ、麦茶	レーズンスコーン ジョア
31 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

今月の旬の食材
空豆・いんげん・しらす
グレープフルーツ

目標	エネルギー 460kcal	蛋白質 19.0g	脂質 12.7g	塩分 1.5g
平均値	エネルギー 417kcal	蛋白質 16.9g	脂質 11.6g	塩分 1.2g



23日(金)
《世界の料理》
今月は「ハワイ」です

