

# 2025年5月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1日	木	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮, きゃべつのゴママヨドレ和え, みそ汁(わかめ・長葱), お茶	◎じゃこトースト, 牛乳
2日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	(こいのぼり集会メニュー) ふりかけごはん, こいのぼりハンバーグ, かぼちゃサラダ, コンソメスープ, お茶	こいのぼりカステラ, 牛乳
3日	土	憲法記念日		
4日	日	みどりの日		
5日	月	こどもの日		
6日	火	振替休日		
7日	水	塩せんべい, お茶	ご飯, やわらかとんかつ, 切干大根の煮物, みそ汁(わかめ・高野豆腐), お茶	◎ジャムクラッカー, 牛乳
8日	木	甘辛せんべい, ドリンクヨーグルト	ご飯, さわらのパーベキューソース, マカロニサラダ, みそ汁(油揚げ・小松菜), お茶	◎おふうラスク, 牛乳
9日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	カレーライス, 和風サラダ, フルーツヨーグルト, 野菜スープ, お茶	青りんごゼリー, せんべい, お茶
10日	土	塩せんべい, お茶	チャーハン, みそ汁, デザート, お茶	パウムクーヘン, せんべい, お茶
12日	月	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, ジャーマンポテト, みそ汁(長葱・エのき), お茶	シュガーロール, 牛乳
13日	火	ギンピスアスパラガス, 牛乳	食パン, ホークシチュー, キャベツとチーズのサラダ, バナナ, 牛乳	◎茶飯おにぎり, お茶
14日	水	塩せんべい, 牛乳	ご飯, 回鍋肉, マロニーサラダ, 中華スープ, お茶	のりしおポテト, 牛乳
15日	木	甘辛せんべい, お茶	ご飯, 高野豆腐のふわふわ煮, 大根とツナのサラダ, みそ汁(わかめ・麩), お茶	◎フルーツサンド, 牛乳
16日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	スパゲッティミートソース, フレンチサラダ, ポテトスープ, お茶	◎青菜おにぎり, お茶
17日	土	塩せんべい, お茶	焼き肉丼, みそ汁, デザート, お茶	クリームパン, せんべい, お茶
19日	月	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 豚肉スタミナ炒め, きゅうりとチーズの酢の物, みそ汁(油揚げ・わかめ), お茶	スイスロール, 牛乳
20日	火	ギンピスアスパラガス, お茶	ご飯, ささみフライ, キャベツとハムのサラダ, みそ汁(玉葱・さつま芋), お茶	◎シュガートースト, 牛乳
21日	水	塩せんべい, ドリンクヨーグルト	塩つねうどん, しゅうまい, じゃこサラダ, お茶	◎鮭おにぎり, お茶
22日	木	甘辛せんべい, 牛乳	(リクエストメニュー) わかめご飯, エビフライ, スパゲティサラダ, すまし汁(花麩・ほうれん草), お茶	◎マドレーヌ, 牛乳
23日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	ハヤシライス, 切干サラダ, ヨーグルト, コンソメスープ, お茶	◎きなこ揚げパン, 牛乳
24日	土	塩せんべい, お茶	マーボー豆腐丼, スープ, デザート, お茶	スティックパン, せんべい, お茶
26日	月	甘辛せんべい, 牛乳	ごはん, 野菜とさつま揚げの煮物, ナムル, みそ汁(わかめ・麩), お茶	フルーチェ, せんべい, お茶
27日	火	ギンピスアスパラガス, 牛乳	食パン, ハンバーグ, コーンサラダ, ベジタブルスープ, 牛乳	◎ごへいもち風おにぎり, お茶
28日	水	塩せんべい, お茶	豚丼, ひじきの炒り煮, すまし汁(蒸しかまぼこ・長葱), お茶	ビスケット, チーズ, 牛乳
29日	木	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, レバーのごまソースからめ, 海苔和え, かきたまスープ, お茶	◎マカロニきなこ, 牛乳
30日	金	ギンピスアスパラガス, 牛乳	ご飯, かわいいのみそチーズ焼き, ピーファン炒め, すまし汁(小松菜・切干大根), お茶	◎バターラスク, 牛乳
31日	土	塩せんべい, お茶	キーマカレー, スープ, デザート, お茶	ロールケーキ, せんべい, お茶

	I剤* - kcal	タパ* g	脂質 g	加ゆ* g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	561	21.5	17.2	217	2	238	0.35	0.36	21	3.5	2.2
3才未満児	465	17.5	14.4	204	1.8	182	0.28	0.32	15	2.5	1.7

◎は手作りおやつです。

\*リクエストメニューは22日(木)です。

\*献立は都合により変更することがあります。

5月のリクエストメニューを考えてくれたおともだち  
さくらぐみさん