



# 5月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園  
プメハナ リコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	魚の照り焼き ちくわのお茶揚げ けんちん汁	ミレー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さわら、ちくわ 木綿豆腐	米、天ぷら粉、油	だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	385	
							482	
2	金	ちまき、チキンナゲット ブロックリーときのこのサラダ おさかなぶかぶかすまし汁	(未)たいやき (以)かしわ餅 <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、チキンナゲット はんぺん、豚肉、あんこ	米、もち米、上新粉、白玉粉 上白糖、ごま油	ブロックリー、きゅうり、えのきたけ にんじん、しめじ、たけのこ、葉ねぎ しょうが、干しいたけ	408	こいのぼり集会メニューです。 年長児はクッキングを 行います。
							511	
							438	
7	水	ささみチーズフライ ひじきとツナのサラダ みそ汁	ジャムサンドクラッカー <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	ツナ、みそ ささみチーズフライ	米、マヨネーズ、ごま、ごま油	たまねぎ、ひじき、切干大根 わかめ、イチゴジャム	548	
							486	
8	木	麻婆豆腐 ナムル なめこスープ	ピザトースト <small>(食パン)</small>	牛乳、豚肉、みそ ベーコン、チーズ 木綿豆腐、しらす干し	米、食パン、上白糖、 ごま油、片栗粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、白ねぎ、もやし、なめこ ピーマン、小松菜、ほうれん草	607	年長のすみれちゃんの リクエストメニューです！
							420	
							526	
9	金	魚の焼焼き そら豆のほくほくサラダ かきたま汁	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、さわら、鶏卵	米、じゃがいも、米麴 マヨネーズ、片栗粉 とうもろこし	バナナ、そら豆、枝豆、白ねぎ えのきたけ、にんじん、レモン果汁	454	旬のそら豆を使った ポテトサラダです！
							568	
12	月	鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁	パウムクーヘン <small>(赤ちゃんクッキー)</small>	牛乳、鶏肉、木綿豆腐 みそ	米、上白糖	きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ みかん缶	481	
							602	
13	火	タンダーフィッシュ 栄養きんぴら みそ汁	冷や麦 <small>(冷や麦)</small>	牛乳、しいら、みそ、豚肉 ヨーグルト、黒はんぺん なると、かつお節、油揚げ	米、そうめん、上白糖、油 ごま	もやし、ピーマン、ごぼう、にんじん 葉ねぎ、干しいたけ、にんにく、わかめ	494	一度食べたら病みつきに なること間違いない！の おにぎりです！
							618	
14	水	食パン ツナとマカロニのグラタン オニオンスープ ゼリー	悪魔風おにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、ツナ、バター、ハム 粉チーズ、かつお節	米、食パン、マカロニ、パン粉 天ぷら粉、小麦粉 とうもろこし	たまねぎ、にんじん、あおのり	366	
							458	
15	木	鯖のおろし煮 人参とコーンのサラダ 豚汁	甘酒フルーツヨーグルト <small>(ヨーグルト)</small>	牛乳、さば、木綿豆腐 ヨーグルト、豚肉、みそ	米、じゃがいも、上白糖、油 とうもろこし	だいこん、にんじん、バナナ、りんご みかん缶、わかめ、葉ねぎ	460	
							576	
16	金	ガーリックチャーハン にら玉 わかめスープ	ごまのグリッシーニ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏卵、豚肉、焼豚 かまぼこ	米、強力粉、小麦粉、ごま オリーブ油、上白糖、油 はちみつ、片栗粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン 白ねぎ、わかめ、にんにく	409	野菜たっぷりピピンバです。 まぜまぜして食べてね！
							512	
19	月	ピピンバ ぎょうざ 春雨スープ	ぱりんこ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵	米、はるさめ、ごま、ごま油 油、上白糖	ほうれん草、もやし、にんじん、白ねぎ にんにく、しょうが	420	
							526	
20	火	あじの香ばし焼き ツナときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁	豆乳で もちもちホットケーキ <small>(ホットケーキ)</small>	牛乳、絹ごし豆腐、あじ ツナ、鶏卵、豆乳	米、ホットケーキ粉、パン粉 上白糖、麩、ごま、黒ごま ごま油	きゅうり、ほうれん草、わかめ、にんじん	457	おやつが新メニューになって います！ お楽しみに！
							572	
21	水	鶏肉の香り揚げ ちりめん干切り野菜のサワー みそ汁	マシュマロおこし <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、味噌、バター しらす干し	米、コーンフレーク、片栗粉 上白糖、油	たまねぎ、にんじん、きゅうり しょうが、ゆかり、わかめ、青のり 切干大根	371	
							464	
22	木	魚の和風ムニエル 野菜サラダ えのきともやしのスープ	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	牛乳、しいら、鶏肉、バター	米、じゃがいも、上新粉 油、小麦粉、上白糖 とうもろこし	きゅうり、キャベツ、もやし、葉ねぎ えのきたけ、にんじん	473	
							592	
23	金	愛情弁当	フルーチェ <small>(ヨーグルト)</small>	牛乳、フルーチェ、厚揚げ 豚肉、ハム、鶏卵	米、上白糖、はるさめ、油 片栗粉、ごま、麩	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ ピーマン、にんじん、葉ねぎ、しょうが	411	久しぶりにちゃんちゃん焼きが 登場します。
							514	
27	火	鮭のちゃんちゃん焼き こふき芋 すまし汁	豆腐ドーナツ <small>(赤ちゃんクッキー)</small>	牛乳、鮭、木綿豆腐、味噌 バター	米、じゃがいも、油、上白糖 ホットケーキ粉、麩 グラニュー糖	キャベツ、もやし、にんじん、白ねぎ えのきたけ、青のり	558	
							698	
28	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、ハム、豚肉	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、きゅうり、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁 バナナ	462	今月は「どんぶりん」と 「どんないろがすき」の絵本が テーマになっています！
							578	
29	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏卵、味噌、油 油あげ、 ヒレカツ	米、じゃがいも、小麦粉、油 三温糖、上白糖、ごま ごま油	たまねぎ、きゅうり、にんじん 葉ねぎ、白菜	463	
							579	
30	金	ハンバーグ 小松菜のおかか和え レタススープ	ラスク <small>(食パン)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵 ベーコン、かつお節	米、フランスパン、上白糖 パン粉、マーガリン グラニュー糖	たまねぎ、ごまつな、にんじん、レタス	463	
							579	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

