



2025年5月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：533kcal
 たんぱく質：20.5g
 脂質：15.2g
 食塩相当量：1.6g

旬の食材
 ・新じゃが
 ・新ごぼう



「そらまめくんのベッド」 作/絵：なかやみわ 福音館書

～「和ごはん」を取り入れよう～
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。
 農林水産省 国民健康プロジェクト

ひまわり保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
ごみゼロ(530)の日 5月30日はごみゼロの日です。食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！			ごはん 肉野菜炒め 南瓜煮 ほうれん草とうす揚げの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	☆こどもの日メニュー☆ ツナピラフ 鶏肉の唐揚げ たこウインナー ポテトサラダ 小松菜としめじのスープ コーンフレーク 牛乳	☆憲法記念日☆
5	6	7	8	9	10
☆こどもの日☆	☆振替休日☆				
お知らせ 連休明けの牛乳の提供について 連休中は牛乳の納品がない為5月7日～8日の朝おやつまで牛乳の提供はありません。		カレーライス ひじきサラダ パイン缶 麩のラスクとチーズ お茶	麦ごはん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 厚揚げとわかめの味噌汁 ココアクッキー 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ ほうれん草と玉葱のスープ ジャムサンド 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 ばかうけとハッピーターン 牛乳
12	13	14	15	16	17
			お誕生日会	☆食育：新じゃが芋☆	
ごはん 鶏肉のごま照り焼き ひじきと大豆煮 わかめとごぼうの味噌汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん 白身魚のソース煮 胡瓜ともやしの酢の物 豆腐と大根のすまし汁 フルーツサンド 牛乳	ごはん 八宝菜 小松菜の中華和え 中華スープ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	ごはん 鶏むね肉のパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツと玉葱のスープ パインケーキ 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮物 豆腐とわかめのすまし汁 コアコアヨーグルトとたべっこベビー お茶	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 ほんち揚げとハッピーターン 牛乳
19	20	21	22	23	24
ごはん 白身魚のクリームコーン焼き 海藻サラダ 小松菜と玉葱のスープ きな粉マカロニ 牛乳	ごはん 豚肉のカレーチャンブル ポテトサラダ 玉子スープ シュガートースト 牛乳	☆食体験：玉葱の皮むき☆ アマランサスごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え 麩とほうれん草の味噌汁 フルーツポンチ 牛乳	ごはん 鶏じゃが もやしのおかか和え えのきとわかめの味噌汁 プリンとぱりんこ 牛乳	焼きそば 大学かぼちゃ しめじと小松菜の味噌汁 鶏ごぼうおにぎり お茶	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼きとハッピーターン 牛乳
26	27	28	29	30	31
			☆ものがたりメニュー☆	ごみゼロ(530)の日！	
ごはん あじの野菜あんかけ 花野菜サラダ キャベツと玉葱の味噌汁 レーズン蒸しパン 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 白菜のゆかり和え うす揚げともやしの味噌汁 ポップコーン 牛乳	ごはん かつししゃもの塩焼き 人参しりしり 大根と人参の味噌汁 じゃこマヨトースト 牛乳	アマランサスごはん 豆腐のベッド グリーンサラダ 人参と玉葱のスープ しょうゆだれの五平もち お茶	ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草の納豆和え わかめとしめじの味噌汁 皮つきフライドポテト 牛乳	ひじきチャーハン 具だくさんスープ ぱりんことハッピーターン 牛乳

【延長おやつ】

月	火	水	木	金	土
ぱりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き	ぱりんこ	サラダせん	ぼたぼた焼き

☆献立はその日の都合により変更することがあります。