



5月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

日	曜日		AMひよこおやつ	献立	おやつ
1	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	コーンクリームシチュー、春雨サラダ、きんぴらごぼう、りんご	スキムミルク・蒸しパン
2	金		豆乳・おかし	ちまき風ご飯、コロッケ、野菜のおかか和え、みそ汁、いちご	のむヨーグルト・おかし
3	土			【憲法記念日】	
5	月			【こどもの日】	
6	火			【振替休日】	
7	水		豆乳・おかし	親子煮、鮭の塩焼き、みそ汁、フルーツ缶	くだもの
8	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、スパゲッティサラダ、コーンソテー、オレンジ(防災食)	お茶・おにぎり
9	金		豆乳・おかし	タラフライ、ブロッコリー、昆布の煮物、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
10	土			《お弁当の日》	くだもの
12	月		豆乳・おかし	マーボー春雨、かにかまの天ぷら、ブロッコリー、卵スープ、りんご	スキムミルク・おかし
13	火		豆乳・おかし	オムレツ、ひじきの煮物、みそ汁、オレンジ	お茶・みそポテト
14	水		豆乳・おかし	《お弁当の日》	くだもの
15	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ポロネーゼハヤシ、小松菜の和え物、ツナマヨコーン焼き、りんご	スキムミルク・人参ケーキ
16	金	★誕生会	豆乳・おかし	鮭わかめご飯、はんぺんフライ、ほうれん草のナムル、けんちん汁、バナナ	プリンパフェ
17	土			《お弁当の日》	くだもの
19	月		豆乳・おかし	肉じゃが、鯖の青海苔焼き、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
20	火		豆乳・おかし	あんかけ和風ハンバーグ、スナッPEndウ、人参しりしり、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・スティックメロンパン
21	水		豆乳・おかし	切干大根春巻き、ほうれん草の胡麻酢和え、そうめん汁、フルーツ缶	くだもの
22	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	チキンカレー、チンゲン菜のツナ和え、スクランブルエッグ、ゴールドキウイ	スキムミルク・あんドーナツ
23	金		豆乳・おかし	鮭の生姜焼き、ポテトサラダ、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
24	土			《お弁当の日》	くだもの
26	月		豆乳・おかし	厚揚げのそぼろ煮、ブロッコリーのマヨネーズ焼き、みそ汁、りんご	スキムミルク・おかし
27	火		豆乳・おかし	スコッチエッグ、ミニトマト、切干大根の煮物、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・マフィン
28	水		豆乳・おかし	じゃがナポ炒め、巾着卵、わかめスープ、フルーツ缶	くだもの
29	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ポパイカレー、キャベツサラダ、チーズちくわ、ゴールドキウイ	スキムミルク・フルーツサンド
30	金		豆乳・おかし	焼魚、ひじきのささみ和え、みそ汁、バナナ	のむヨーグルト・おかし
31	土			《お弁当の日》	くだもの

◎平日のお弁当の日 14 日(水)です。土曜日はお弁当です。
◎今月の誕生会は 16 日(金)です。

心地よい春風の中、外遊びの楽しい季節となりました。5月5日は「こどもの日」ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。この日に食べる「ちまき」には悪病災難の憂いを除くという意味があります。園では行事食として 5 月 2 日に『ちまき風ご飯』を提供します。

*離乳食は「ちまき風おかゆ」になります。



【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 615kcal 3歳未満児 503kcal
食塩相当量 3歳以上児 1.6g 3歳未満児 1.2g

おすすめメニュー

ちまき風ご飯 (3人分)

米	1.5 合
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	50g
人参	30g
たけのこ水煮	50g
むき枝豆(ボイル)	30g
ごま油	小さじ 1
砂糖、しょうゆ、酒	小さじ 2
塩	少々



- ①米は通常通り炊飯する。
- ②玉ねぎ、人参、たけのこ、枝豆を粗みじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて、豚ひき肉を炒め、枝豆以外の野菜を加えて炒めて、調味料で味付けする。
- ④炊き上がったご飯に③と枝豆を混ぜる。