

令和7年



5月献立表



大津保育園

日	曜	献立名	離乳食（8か月～）	3歳未満児 午前おやつ	全児午後おやつ
1	木	ちゃんぽんうどん チキンナゲット 煮豆 パナナ	煮込みうどん 豆腐煮 かぼちゃ煮 果物	ビスケット 鉄ミルク	コーンピザ 牛乳
2	金	トマトライス 手作りハンバーグ にんじんグラッセ キャベツスープ オレンジ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	せんべい 鉄ミルク	手作りクッキー ジュース
3	土	憲 法 記 念 日			
5	月	こ だ も の 日			
6	火	振 替 休 日			
7	水	麦ごはん 魚のおろし煮 ナムル風煮浸し もやしと人参の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	せんべい ビスケット ミロミルク
8	木	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 ブロッコリーのチーズおかか和え わかめと大根の味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁	ブルーン 豆乳	クリームパン 牛乳
9	金	ごはん 焼肉 もやしのカレードRESSING じゃがいもとキャベツの味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	手作りヨーグルト お茶
10	土	肉うどん ボイルウインナー きゅうりの漬物 お茶 パナナ	煮込みうどん 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース
12	月	パン さけマヨ ボイルブロッコリー キャベツスープ オレンジ	パン粥 大豆煮 さつま芋 煮 スープ 果物	ミニゼリー 鉄ミルク	コーンフレーク 牛乳
13	火	卵とじうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりの漬物 パナナ	煮込みうどん 煮魚 かぼちゃ煮 果物	小魚 お茶	おにぎり お茶
14	水	中華丼 マカロニサラダ キャベツと生揚げの味噌汁 パナナ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	フチケーキ チーズ 牛乳
15	木	カレー ボイルブロッコリー わかめと長ねぎの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 じゃがいも煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	せんべい ビスケット 牛乳
16	金	ごはん 鶏の唐揚げ ほうれん草ともやしのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 ほうれん草煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	飲む手作りヨーグルト せんべい
17	土	炊き込みご飯 卵焼き 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
19	月	麦ごはん 野菜のかに玉風 おからの煮物 長ネギとなめこの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	チーズ 鉄ミルク	焼きビーフン お茶
20	火	麦ごはん 鯖の塩焼き ひじきの煮物 キャベツと麩の味噌汁 パナナ	お粥 煮魚 人参煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ジャムパン 牛乳
21	水	ごはん レバーの唐揚げ 五目納豆 ほうれん草としめじの味噌汁 りんご	お粥 ひきわり納豆 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	フルーツ入り手作り ヨーグルト お茶
22	木	ハヤシライス ごぼうサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 人参煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
23	金	☆☆ お 誕 生 日 メ ニ ュ ー ☆☆ カレーピラフ チキンステーキ照り焼き風 ほうれん草としめじのソテー		ポテトスープ メロン	ビスケット 豆乳
24	土	カレー 野菜スティック お茶 オレンジ	おじや 果物	マシュマロ	せんべい ジュース
26	月	麦ごはん 赤魚の煮魚 味噌マヨ和え 豆腐とにらの味噌汁 オレンジ	お粥 煮魚 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	ホットケーキ 牛乳
27	火	パン おからのキッシュ スパゲッティサラダ 玉ねぎと人参の味噌汁 パナナ	パン粥 大豆煮 ほうれん 草煮 スープ 果物	せんべい 鉄ミルク	おにぎり お茶
28	水	麦ごはん 豚カツ ひじきサラダ 長ねぎとえのきの味噌汁 オレンジ	お粥 豆腐煮 キャベツ煮 味噌汁 果物	ビスケット 鉄ミルク	シリアル入りヨーグルト お茶
29	木	豚丼 春雨サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ミニゼリー	お粥 煮魚 かぼちゃ煮 味噌汁 果物	ブルーン 豆乳	せんべい ビスケット 牛乳
30	金	ごはん 千草焼き きんぴら 納豆 ほうれん草ともやしの味噌汁 パナナ	お粥 ひきわり納豆 人参煮 味噌汁 果物	せんべい お茶	麩のラスク焼き 牛乳
31	土	たまごサンド チキンナゲット パナナ 牛乳	パン粥 果物	マシュマロ	ビスケット ジュース

day

day

day

day

day

※材料等の都合により、献立が変更になる事もあります

食育便り

ちゃんぽんうどん

ちゃんぽんとは全国的に知られている長崎の名物の麺料理です。ちゃんぽんという名称は、中国語で簡単な簡単なご飯と言う意味の「喰飯（シャンポン）」がなまったものが由来と言う説と、ポルトガル語の混ぜるという意味の「ちゃんぽん」がなまったものが由来という説など様々な由来があります。

〈材料（3～5歳児）〉

- ・うどん（乾） 38g
- ・するめいか 5.6g
- ・豚バラ肉 17.5g
- ・しいたけ 2.8g
- ・にんじん 5.6g
- ・白菜 2.8g
- ・もやし 8.4g
- ・水 110g

〈作り方〉

- ①するめいかを短冊切りに、しいたけはスライス、にんじんはいちょう切り、白菜はひと口大に切る。
- ②具材を全て煮て、調味し片栗粉でとろみをつける。
- ③うどんを茹で、汁をかける。

