

5がつよていこんだてひょう

2025年05月

千代田せいが保育園

ひ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ざいりょうめい			家庭でのポイント	
			ねつとちからになるもの	ちやくやくほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの		
01 木	15 29	ごはん チンゲンさいのみそしる さわらのカレーやき ひじきのにも オレンジ	あげばん ぎゅうにゅう	こめ、コッペパン あぶら、さとう、 ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう さわら、みそ	オレンジ、にんじん チンゲンサイ、いんげん たまねぎ、えのきたけ ひじき、にんにく	緑黄色野菜類
02 金	16 30	ごはん なすとかぼちゃのみそしる なっとうボール キャベツのゆかりあえ バナナ	ミレービスケット のむヨーグルト	こめ、かたくりこ	ぶたひきにく なっとう、みそ のむヨーグルト	キャベツ、バナナ かぼちゃ、ねぎ なす、にんじん えのきたけ	魚類
07 水	こ ども の 日	コンソメピラフ こいのぼりバーグ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	かぶとパイ ぎゅうにゅう	こめ、はるまききのかわ かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう とりひき、ぶたひき あずき、ベーコン スライスチーズ	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、バナナ キャベツ、コーン ピーマン、やきのり にんにく、しょうが	魚類
08 木		ごはん アスパラスープ とりにくのトマトソースに こぶきいも オレンジ	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも ホットケーキミックス あぶら、さとう、あぶら かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう とりにく	オレンジ、たまねぎ ホールトマトかん にんじん、パプリカ アスパラ、にんじん にんにく、あおのり	乳製品類
09 金	23	わかめごはん さばのやきおろしに きりほしだいこんのサラダ なめこのみそしる オレンジ	ココアクッキー ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ さとう、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さば みそ、とうふ、バター	オレンジ、だいこん きゅうり、なめこ たまねぎ、にんじん きりほしだいこん わかめ	緑黄色野菜類
10 土	24	みそいためどん じゃがいものすましじる ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ヨーグルト、みそ	キャベツ、ねぎ、 えのきたけ、ピーマン にんにく、しょうが カットわかめ	海藻類
12 月	26	ドライカレーライス きのこのスープ だいこんときゅうりのサラダ オレンジ	レーズンむしばん ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	オレンジ、たまねぎ こまつな、にんじん だいこん、きゅうり えのきたけ、しめじ さやえんどう、レーズン にんにく、しょうが	緑黄色野菜類
13 火	27	ごはん じゃがいもとわかめみそしる さけのしおやき キャベツとほうれんそうのしおごまあえ バナナ	チヂミ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こめこ、ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう、さけ ぶたひきにく、みそ すりごま	バナナ、キャベツ ほうれんそう、たまねぎ にら、にんじん、コーン わかめ	きのこ類
14 水	28	しょくパン だいこんとベーコンのミルクスープ とりにくのマーマレードやき にんじんのシンプルサラダ ヨーグルト	とりとひじきの たきこみおにぎり たべるこざかな	こめ、しょくパン かたくりこ、あぶら さとう、さとう ベーコン	ヨーグルト、とりにく ぎゅうにゅう、バター とりひきにく、こざかな	たまねぎ、だいこん もやし、にんじん マーマレード、コーン きりほしだいこん ひじき	フルーツ類
17 土	31	マーボーなすどん ちゅうかスープ ヨーグルト	ミレービスケット ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、かたくり こ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、みそ ぶたひきにく、ヨーグルト	なす、ねぎ チンゲンサイ ピーマン、にんじん たまねぎ、カットわかめ にんにく、しょうが	魚類
19 月		ごはん カレーのにつけ じゃがいもいため だいこんとこまつなのみそしる オレンジ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも こむぎこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、かれい みそ	オレンジ、バナナ にんじん、だいこん たまねぎ、こまつな ピーマン、しょうが	きのこ類
20 火		しょうゆラーメン はなシュウマイ バナナ	しらすとわかめの おにぎり たべるこざかな	ちゅうかめん、こめ しゅうまいのかわ かたくりこ、あぶら	ぶたひきにく、ぶたにく こざかな、しらすほし ごま	バナナ、たまねぎ にら、もやし、 キャベツ、にんじん コーン、しょうが	緑黄色野菜類
21 水		コンソメピラフ ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとベーコンのスープ ぶどうゼリー	あずきむしパン ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ ホットケーキミックス かたくりこ、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、あずき とりひきにく、ベーコン	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ コーン、ピーマン にんにく、しょうが	魚類
22 木	お 誕生 日 会	チュモッパふうおにぎり ヤンニョムチキン はるさめサラダ ミヨックク(わかめスープ) メロン	バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	こめ、かたくりこ さとう、あぶら ごまあぶら ホットケーキミックス	とりにく、ハム、ツナ クリームチーズ、ごま ぎゅうにゅう	メロン、にんじん きゅうり、コーン たまねぎ、 きりほしだいこん わかめ、にんにく	緑黄色野菜類

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

※材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
 ※22日(木)は誕生会メニューです。
 ★フードコートは14日(水)と28日(水)に開催いたします。
 ★味の探求、野菜販売は14日(水)に行います。

入園・進級してから1か月が経ち、新しい生活に慣れてきた子どもたち。
 元気にあそび、給食をモリモリと食べる姿が見られるようになりました！
 一方、5月は大型連休もあつたりと疲れが出てくる時期ですね。
 食事のバランスに気を付け、体調を崩さないように過ごしましょう！