

2025年			5月	給食献立表	くりくま保育園	
			給食	材料	うさぎ~そう おやつ (材料)	ひよこ~りす おやつ (材料)
1	木		ごはん 鶏肉のマーマレード煮 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鶏肉 マーマレード 醤油 スナップエンドウ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 米酢 塩 コショウ 砂糖 オリーブ油	牛乳 豆腐団子 (豆腐 白玉粉 上新粉 砂糖 きな粉)	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルー
2	金		豆ごはん 鯖の木の芽焼き あおさのすまし汁	白米 うすいえんどう 塩 昆布 鯖 木の芽 白味噌 みりん あおさ 大根 人参 しめじ 青ねぎ 油揚げ 削り節 醤油	牛乳 こどもの日クッキー (薄力粉 きび砂糖 バター)	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) いちご
7	水	21	ごはん 厚揚げの梅照り炒め 干草和え	白米 豚肉 人参 玉葱 厚揚げ キャベツ アスパラ 梅干し 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 小松菜 もやし えのき 醤油	牛乳 そらまめ (そらまめ 塩) チーズ	蒸し芋 (さつま芋) ベビースティック
8	木	22	ごはん 麻婆豆腐 千切り大根の甘酢漬け	白米 牛肉 豆腐 人参 玉葱 青ねぎ にんにく 土生姜 片栗粉 砂糖 醤油 味噌 菜種油 千切り大根 砂糖 醤油 米酢	牛乳 プリン (卵 牛乳 砂糖) 玄米ほんぼー	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) りんご寒天 (りんご 寒天)
9	金	23	ごはん 鶏じゃが 青菜の納豆和え	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 つきこん 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん ちんげん菜 えのき もやし ひきわり納豆 焼きのり 醤油	牛乳 かるかん (長芋 上新粉 BP 砂糖) 干しブルー	蓮根のおやき (蓮根 塩 片栗粉 菜種油) むらさき芋せんべい
10	土	24	ごはん 豚とキャベツの重ね蒸し ごぼうのかか煮	白米 豚肉 キャベツ 玉葱 生椎茸 土生姜 醤油 みりん ごぼう 削り節 砂糖 醤油 みりん かつお節	牛乳 りんご つぶせんべい	10日 蒸し芋 (さつま芋) 24日 ベビースティック
12	月	26	ごはん かわいいの若草揚げ 春野菜の酢味噌掛け	白米 かわいい 抹茶 薄力粉 塩 菜種油 かぼちゃ 人参 キャベツ アスパラ スナップエンドウ 米酢 砂糖 味噌	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ 砂糖 きな粉) ミニトマト	季節のみかん 青菜おにぎり (白米 青菜 塩) 干しブルー
13	火	27	ごはん 牛肉ときのこのオープン焼き にらの和え物	白米 牛肉 玉葱 生椎茸 エリンギ えのき にんにく 醤油 菜種油 にら もやし 人参 油揚げ 砂糖 醤油	牛乳 焼き芋 かみかみ昆布 (昆布 醤油 砂糖)	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 季節のみかん
14	水	28	ごはん ボークビーンズ キャベツのじゃこ和え	白米 豚肉 乾大豆 じゃが芋 人参 玉葱 マッシュルーム 三度豆 バター 砂糖 醤油 塩 コショウ トマトピューレ キャベツ にら ちりめんじゃこ 醤油	牛乳 季節のみかん 干しブルー	きんとん (さつま芋 長芋) さくっとあられ
15	木	29	ごはん 蒸し鶏のごま味噌かけ 添え野菜 卵の花	白米 鶏肉 味噌 砂糖 白ごま ごま油 キャベツ もやし おから さつま芋 小松菜 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 手作りみたらし団子 (白玉粉 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉)	じゃが芋もち (じゃが芋 塩 片栗粉) 干しブルー
16	金	30	冷やしきつねうどん 青のりポテト	うどん 豚肉 油揚げ 人参 玉葱 胡瓜 わかめ 削り節 砂糖 醤油 みりん じゃが芋 青のり 塩	お茶 水菜おにぎり (白米 水菜 塩) 返りちりめん	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) そらまめ
17	土	31	ごはん 肉豆腐 キャベツのゆかり和え	精白米 牛肉 焼き豆腐 人参 玉葱 ごぼう 絹さや つきこん 削り節 砂糖 醤油 みりん キャベツ えのき ゆかり	牛乳 ミニゼリー 芋かりんとう	17日 蒸し芋 (さつま芋) 31日 ベビースティック
19	月		ごはん 鶏肉の香り焼き かぼちゃサラダ	精白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 オリーブ油 砂糖 塩 コショウ 米酢 カレー粉	お茶 ミルク蒸しパン (牛乳 薄力粉 上白糖 BP) 干しブルー	りんご蒸しパン (りんご 上新粉 重曹 酢) 干しブルー
20	火		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子のかか煮	白米 鮭 キャベツ ピーマン えのき 三度豆 バター 塩 コショウ 味噌 砂糖 みりん 茄子 かつお節 削り節 砂糖 醤油 みりん	お茶 ヨーグルト 桂川	人参おにぎり (白米 人参 塩) むらさき芋せんべい

5月5日はこどもの日ですね！ こどもの日に向けて5月2日は鯉のぼりや兜を被った動物などの型を使った手作りクッキーを出します！ 給食室に展示するので、ぜひ見に来てくださいね🍡

暑い日が増えてきているので、早めの水分補給をして、毎日元気にすごしていきましょう★

※朝から元気に過ごすポイントは…朝ごはん！

毎日元気に走り回り笑顔いっぱいの子どもたち。でも気づかぬうちに身体に負担がかかり、急に体調を崩したり、熱がでることもよくあります。乳幼児期の子どもたちは、大人より基礎代謝量が高いと言われています。（基礎代謝量とは、ただ座っているだけ、寝ているだけでも消費していくエネルギーの量）そのため、朝から元気に活動するためには、エネルギーの元になる食事がとても大切です。朝ごはんを食べないと体が元気に動かないだけでなく、脳が働かず、色々なことに気持ちが向かうことが出来ず、結果的に周りから「早くして！」「何してるの?!」と言われる・やらされることが増え、精神的にもスッキリしないという悪循環になってしまいます。