



きゅうしょくこんだてひょう

2025年5月

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
01	木	ごはん 納豆のおとし揚げ ひじきの煮物 みそ汁	チーズドッグ お茶	※誕生日会※ 
02	金	ごはん 黒はんぺんのフライ ゆで野菜 みそ汁	お米deタルト お茶	
07	水	△弁当の日△	せんべい・クッキー お茶	
08	木	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツ塩昆布あえ スープ	★スコーン（にんじん） お茶	
09	金	ごはん 魚の天ぷら にんじんのきんぴら のっぺい汁	★あげばん（きな粉） 牛乳	
10	土	パン フルーツ 牛乳	せんべい・クッキー お茶	
12	月	かき揚げ丼 ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁	★フルーツヨーグルト	
13	火	ごはん さけのみそマヨ焼き いんげんのソテー みそ汁	★あべかわマカロニ お茶	
14	水	ピラフ タンドリーチキン トマトのツナ和え わかめスープ	★型抜きサンド 牛乳	
15	木	ごはん 豚肉のすき焼き煮 青菜と油揚げの和え物 みそ汁	★にんじんのチヂミ お茶	
16	金	ごはん 白身魚のオーロラソース ゆで野菜 みそ汁	★かつお節焼きうどん お茶	
17	土	二色おにぎり みそ汁 フルーツ	せんべい・クッキー お茶	
19	月	ごはん ヤンニョムチキン キャベツとわかめのサラダ わかめスープ	★ツナサンド お茶	
20	火	ごはん 豚肉の甘辛焼き もやしとわかめの酢の物（ごま） みそ汁	★おやつお好み焼き お茶	
21	水	野菜やきそば 肉団子 わかめスープ ゼリー	★さくらおにぎり お茶	
22	木	ごはん 焼鮭 筑前煮 みそ汁	クッキー ヨーグルト お茶	
23	金	ごはん ささみフライ ゆで野菜 みそ汁	★ホットケーキ 牛乳	
24	土	高野豆腐とひじきの炊き込み ごはん みそ汁 ゼリー	せんべい・クッキー お茶	
26	月	ごはん 魚の野菜炒め きゅうりスティック みそ汁	★ブルーベリー蒸しパン お茶	
27	火	カレーライス キャベツの塩もみ わかめスープ ゼリー	★バナナパイ風 お茶	
28	水	肉やさいうどん シウマイ バナナ	★五平餅 お茶	
29	木	ごはん たらからのからあげ甘酢あん ほうれん草のごま和え みそ汁	★ゆでそばめ クッキー お茶	
30	金	ごはん 豚肉ときのこの炒め キャベツのおかか和え みそ汁	★お麩ラスク(きなこ) お茶	
31	土	パン フルーツ 牛乳	せんべい・クッキー お茶	

《今月の食育テーマ：野菜の発芽》
野菜づくりと栄養価について知る

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。

