



令和7年度 5月 献立表 氷川保育園



日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)		おやつ				
1	木	牛乳	四目うどん 磯辺揚げ	ホットケーキ	牛乳 小魚 豚ロース肉	うどん てんぷら粉 サラダ油	ほうれん草 人参 しいたけ	めんつゆ 醤油 砂糖
20	火	小魚	バナナ 麦茶	牛乳	竹輪 青海苔 鶏卵	ホットケーキミックス ケーキシロップ バター	バナナ	
2	金	牛乳	ごはん 焼肉	じゃこトースト	牛乳 小魚 豚ロース肉	精白米 じゃがいも コーン	しょうが そら豆 人参 かぶ 小松菜	醤油 みりん マヨネーズ 塩
19	月	小魚	そら豆のほくほくサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	麦茶	チーズ しらす干し	食パン ごま	オレンジ 小ねぎ	だし 味噌
7 ・ ♡ 21	水	牛乳	食パン(2歳児以上 バター) ミートボール	焼きおにぎり	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏卵	食パン バター パン粉 サラダ油	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ	ケチャップ みりん 酢 塩 醤油 砂糖
		小魚	キャベツのおひたし スープ グレープフルーツ 牛乳	麦茶	スキムミルク かつお節 油揚げ わかめ	コーン 精白米 ごま油	グレープフルーツ	めんつゆ フイヨン 鶏がら
8 ・ 22	木	牛乳	ごはん あじフライ	芋ようかん	牛乳 小魚 あじ 鶏卵	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油	ごぼう 人参 ほうれん草	ソース 醤油 みりん 砂糖
		小魚	きんぴらごぼう 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	さつまあげ 油揚げ 寒天	ごま ごま油 さつまいも	キウイフルーツ	だし 味噌
9 ・ 23	金	牛乳	ただのこごはん 中華風照り焼き	かぼちゃ蒸しパン	牛乳 小魚 鶏ひき肉 油揚げ	精白米 サラダ油 ごま ごま油	ただのこ 人参 さやえんどう 玉ねぎ しょうが キャベツ	醤油 料理酒 みりん 酢 砂糖 塩
		小魚	フレンチサラダ 味噌汁 夏みかん 麦茶	麦茶	鶏もも肉 ハム 鶏卵	ホットケーキミックス 練乳	大根 きゅうり かぶ 小ねぎ 夏みかん かぼちゃ	フイヨン だし 味噌
10 ・ 24	土	牛乳	ごはん すぎ焼き	シュガートースト	牛乳 小魚 豚ロース肉 焼き豆腐	精白米 小豆 サラダ油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	醤油 みりん 料理酒 砂糖 めんつゆ だし
		小魚	ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳	かまぼこ	食パン バター	なめこ 小ねぎ オレンジ	酢 味噌
12 ・ 26	月	牛乳	カレーライス チキンサラダ	マシュマロボール	牛乳 小魚 豚もも肉 鶏ささみ肉	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ほうれん草	カレールウ 醤油 酢 味噌 砂糖 フイヨン
		小魚	スープ グレープフルーツ 麦茶	牛乳	豆腐	コーンフレーク マシュマロ バター	グレープフルーツ	鶏がら
13 ・ 27	火	牛乳	ごはん さわらの西京焼き	長芋ボール	牛乳 小魚 さわら	精白米 コーン バター	アスパラガス しめじ 玉ねぎ 長ねぎ	味噌 砂糖 料理酒 醤油 フイヨン だし
		小魚	アスパラガスとベーコンのソテー 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	ベーコン 鶏卵 チーズ	片栗粉 サラダ油	キャベツ キウイフルーツ 長芋	
14 ・ 28	水	牛乳	醤油ラーメン しゅうまい	ホットドック	牛乳 小魚 豚肩ロース肉	中華麺 サラダ油 ごま油	キャベツ 長ねぎ もやし 人参 しょうが	醤油 鶏がら 料理酒 砂糖 みりん 塩
		小魚	バナナ 麦茶	麦茶	豚ひき肉 スキムミルク ソーセージ	しゅうまいの皮 片栗粉 ミニロールパン	白菜 玉ねぎ バナナ	ケチャップ マヨネーズ
☆ 15	木	牛乳	<幼児クラス>こいのぼりごはん ハンバーグ かぶと春巻き 麦茶	誕生会パフェ	牛乳 小魚 魚肉ソーセージ	精白米 パン粉 サラダ油 春巻きの皮	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ねぎ	ふりかけ ソース ケチャップ 醤油
		小魚	ゆで野菜 すまし汁 いちご ―― <乳児クラス>ふりかけごはん ハンバーグ チーズ揚げ 麦茶	麦茶	チーズ 海苔 合いびき肉 豆腐 麩	餃子の皮 じゃがいも アイスクリーム(幼児) コーンフレーク	いちご バナナ オレンジ	みりん 塩 砂糖 だし
16 ・ 30	金	牛乳	バターロールパン 鶏肉のトマトソース煮	いなりずし	牛乳 小魚 鶏もも肉	バターロールパン 精白米 ごま	トマト 玉ねぎ 人参 枝豆 白菜 もやし	ケチャップ 砂糖 フイヨン めんつゆ
		小魚	白菜のおかか和え スープ オレンジ 牛乳	麦茶	かつお節 油揚げ		大根 チンゲン菜 オレンジ	鶏がら 醤油 酢 みりん
17 ・ 31	土	牛乳	中華丼 ツナサラダ	マヨコーントースト	牛乳 小魚 豚ロース肉 竹輪	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま油	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ しょうが	だし 醤油 砂糖 酢 塩 味噌
		小魚	味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	牛乳	ツナ わかめ チーズ	じゃがいも 食パン コーン	キャベツ きゅうり キウイフルーツ	マヨネーズ
29	木	牛乳	ごはん 豆腐団子	焼きそば	牛乳 小魚 豆腐 ツナ 鶏卵	精白米 片栗粉 サラダ油 ごま	長ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	塩 マヨネーズ 味噌 砂糖 醤油 だし
		小魚	キャベツとブロッコリーの 味噌マヨ和え	麦茶	豚もも肉 青海苔	中華麺	小松菜 えのきだけ メロン 玉ねぎ	ソース

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

☆15日は誕生会メニューです。

♡21日はウエルカムランチです。

私たちの身体は何からできている？

「寝る子は育つ」ということわざがありますね。これは、睡眠中に成長ホルモンが分泌されるということで医学的にも正しいそうです。
また、「運動することによって筋肉が増える」ことも事実です。
では、睡眠と運動が充分であれば、身体は健康に育つといえるのでしょうか？

人間の身体は食べたり飲んだりして取り入れた栄養を材料として作られています。
材料となる栄養が足りていなければ、いくら睡眠や運動が充分であっても身体は育ちません。
ごはんを食べることは人生の中でとても大事なことです。

＊江戸時代の日本人は、たんぱく質が不足した生活を送っていました。男性の平均身長は156cm程度（現在の中1くらい）、女性は144cm程度（現在の小5くらい）だったそうです。

<今月の平均栄養素量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	471kcal	19.6g	15.3g
3～5歳児	568kcal	22.9g	17.3g

