

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

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なのです。

*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

