

給食献立予定表（令和7年5月分）

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
1 木	御飯 魚のごまみそ焼き おかか和え わかめのすまし汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:さわか、酒、中味噌、砂糖、みりん、水、ごま	ほうれん草、キャベツ、人参、糸かつお、砂糖、しょう油	かつお節(だし)、昆布(だし)、人参、玉葱、豆腐、わかめ、葱、塩、しょう油		牛乳 果物(オレンジ) ミルク かしわもち(3上) グ レープゼリー(3未)		牛乳 果物(オレンジ) 〔かしわもち〕:上新粉、白玉粉、熱湯、片栗粉、こし あん 〔グレープゼリー〕:イナアガー、グレープジュース、 水、砂糖
2 金	御飯 若鶏の甘辛 付け合せ 華風スープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉もも、塩、こしょう、 片栗粉、油、しょう油、砂糖、カレー 粉、みりん、水	スナッPEndウ、塩、トマト	中華スープの素、ベーコン、人参、 玉葱、生椎茸、たけのこ水煮、葱、 塩、こしょう、しょう油		牛乳 菓子 ミルク ヨーグルトケーキ		牛乳 菓子 卵(つなぎ)、砂糖、ヨーグルト、マー ガリン、小麦粉、ベーキングパウ ダー
7 水	御飯 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ コンソメスープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:豆腐、ベーコン、ミックス ベジタブル、卵、マヨネーズ、チー ズ、塩、こしょう、ケチャップ	ブロッコリー、塩、人参	コンソメ、ハム、人参、玉葱、キャベ ツ、えのき、葱、塩、こしょう、しょう 油		牛乳 菓子 ミルク ごぼじゃがフライ(ばら ～さくら) フライドポテト(もも1)		牛乳 菓子 〔ごぼじゃが〕:ごぼう、片栗粉、小麦 粉、塩、油 〔ポテトフライ〕:フレンチポテト、油、塩
8 木	御飯 魚の煮つけ 甘酢漬け 新玉ねぎのみそ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:さわか、生姜、砂糖、酒、 しょう油、みりん	チンゲン菜、もやし、人参、木耳、生 姜、しょう油、砂糖、塩、酢、ごま	煮干し(だし)、人参、新玉葱、しめ じ、油揚げ、葱、中味噌		お茶 果物(バナナ) お茶 ひすい白玉(3上) り んごゼリー(3未)		お茶 果物(バナナ) 〔利休白玉〕:白玉粉、豆腐、アラスカ、砂糖、塩、みり ん、きな粉、砂糖、塩 〔りんごゼリー〕:イナアガー、砂糖、りんごジュース、 水
9 金	御飯 豚肉のオニオンソース 豆乳スープ 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:豚肉、白ワイン、油、玉葱、 人参、バター、コンソメ、塩、ケ チャップ、こしょう	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、 キャベツ、しめじ、パセリ、豆乳、 塩、こしょう	オレンジ		牛乳 菓子 ミルク 今川焼		牛乳 菓子 今川焼
10 土	焼きうどん にらと豆腐のスープ 果物	うどん(茹)、豚肉、油、キャベツ、玉 葱、人参、もやし、かまぼこ、葱、お 好み焼きソース、塩、こしょう、粉か つお、青のり粉	中華スープの素、豆腐、人参、玉 葱、木耳、にら、しょう油、塩、こしょ う	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子
12 月	パン ハンガリアシチュー フレンチサラダ 果物	〔主食〕:バターロール 〔副菜1〕:牛挽肉、豚挽肉、油、にんに く、生姜、玉葱、人参、じゃが芋、しめじ、 黄ピーマン、ピーマン、ハヤシルウ、 ソース、カレー粉	Gアスパラ、キャベツ、人参、みか ん缶、油、塩、こしょう、酢、砂糖	バナナ		牛乳 果物(オレンジ) お茶 小松菜とツナのみそ おにぎり		牛乳 果物(オレンジ) 精白米、小松菜、人参、ツナ缶(水 煮)、糸かつお、ごま油、みりん、中 味噌
13 火	鮭寿司 えのきたけのすまし汁 果物	精白米、酢、砂糖、塩、塩鮭、レモ ン汁、きゅうり、塩、錦糸玉子、ご ま、もみのり	かつお節(だし)、昆布(だし)、人 参、玉葱、えのき、わかめ、葱、しょ う油、塩	オレンジ		牛乳 棒チーズ ミルク バナナ蒸しパン		牛乳 棒チーズ 小麦粉、ベーキングパウダー、油、 砂糖、水、バナナ、レモン汁
14 水	御飯 豆腐チャンプル ワンタンスープ 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:豚肉、ごま油、人参、玉葱、も やし、木耳、豆腐、にら、ピーマン、中華 スープの素、砂糖、しょう油、中味噌、 塩、こしょう	中華スープの素、若鶏肉、人参、玉 葱、生椎茸、ワンタンの皮、葱、しょ う油、塩、こしょう	バナナ		牛乳 菓子 ミルク キャロットゼリー せ んべい		牛乳 菓子 〔キャロットゼリー〕:人参、イナアガー、砂 糖、オレンジジュース、水 〔せんべい〕:ハッピーターン
15 木	御飯 魚のチーズ風味天ぷら ゆでキャベツ 油揚げのみそ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:ホキ、塩、こしょう、天ぷら 粉、水、粉チーズ、油	キャベツ、塩	煮干し(だし)、人参、玉葱、油揚げ、 えのき、わかめ、葱、中味噌		牛乳 果物(オレンジ) ミルク かみかみサンド		牛乳 果物(オレンジ) バターロール、マーガリン、ごぼう、 きゅうり、ツナ缶(水煮)、マヨネーズ
16 金	御飯 鶏肉の照り焼き なます なめこのみ そ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏肉、砂糖、しょう油、 みりん、酒	大根、人参、チンゲン菜、塩、砂 糖、酢、ごま	煮干し(だし)、玉葱、人参、なめこ、 豆腐、葱、中味噌		牛乳 菓子 ミルク ピーチケーキ		牛乳 菓子 小麦粉、ベーキングパウダー、卵 (つなぎ)、砂糖、バター、黄桃缶、牛 乳
17 土	肉うどん 即席漬け 果物	うどん(冷)、かつお節(だし)、昆布 (だし)、牛肉、砂糖、しょう油、酒、か まぼこ、玉葱、人参、葱、しょう油、 みりん	キャベツ、人参、きゅうり、しらす干 し、刻み昆布、レモン汁、酢、砂糖、 塩、ごま	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子
19 月	御飯 肉じゃが レモン酢和え 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:牛肉、油、じゃが芋、人 参、玉葱、糸こんにやく、さやいんげ ん、しょう油、みりん、砂糖	きゅうり、もやし、人参、小松菜、ちく わ、砂糖、しょう油、酢、塩、レモン 汁	オレンジ		牛乳 果物(バナナ) ミルク チヂミ		牛乳 果物(バナナ) 豚肉、にら、キャベツ、小麦粉、上新 粉、水、卵(つなぎ)、ごま油、砂糖、 しょう油、みりん

日	曜	献立名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間食	乳児おやつ	間食	10時おやつ主要材料
			主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
20	火	豚丼 ごま和え 果物	精白米、押し麦、豚肉、油、生姜、にんにく、中味噌、しょう油、酒、砂糖、キャベツ、玉葱、赤ピーマン、長ねぎ、片栗粉	小松菜、もやし、人参、しらす干し、しょう油、砂糖、みりん、ごま	バナナ		牛乳 棒チーズ ミルク フレンチトースト		牛乳 棒チーズ 食パン、卵(そのものでないが多い)、砂糖、牛乳、バター
21	水	御飯 セロリのかき揚げ 付け合せ 豆腐のみそ汁	[主食]:精白米 [副菜1]:セロリー、茹大豆、ハム、さつま芋、玉葱、天ぷら粉、水、油	キャベツ、塩、トマト	煮干し(だし)、玉葱、人参、豆腐、しめじ、にら、中味噌		牛乳 菓子 ミルク レーズンクッキー		牛乳 菓子 小麦粉、スキムミルク、バター、砂糖、レーズン
22	木	御飯 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき芋 豆乳スープ	[主食]:精白米 [副菜1]:生鮭、塩、こしょう、砂糖、りんご、レモン汁、しょう油、みりん、酢	じゃが芋、塩、こしょう、パセリ	コンソメ、ハム、人参、玉葱、えのき、マカロニ、小松菜、豆乳、塩、こしょう		牛乳 果物(バナナ) ミルク 杏仁豆腐		牛乳 果物(バナナ) 寒天、砂糖、牛乳、水、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、砂糖、水、レモン汁
23	金	パン 鶏肉のマーマレード焼き 付け合せ ミネストラスープ	[主食]:バターロール [副菜1]:若鶏肉、マーマレード、しょう油、酒	ブロッコリー、塩、人参	コンソメ、ベーコン、油、玉葱、人参、トマト、セロリー、キャベツ、しめじ、パセリ、しょう油、塩、こしょう		牛乳 菓子 お茶 梅コーンおにぎり		牛乳 菓子 精白米、梅干し、コーン缶、糸かつお、しょう油
24	土	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け 果物	中華そば(乾)、中華スープの素、にんにく、しょう油、中味噌、焼豚、かまぼこ、小松菜、人参、玉葱、もやし、コーン缶	切干大根、人参、しらす干し、刻み昆布、生姜、しょう油、酢、砂糖	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子
26	月	御飯 肉団子と豆腐のスープ パンサン スー 果物	[主食]精白米 [副菜1]:若鶏挽肉、玉葱、生姜、塩、こしょう、片栗粉、豆腐、干椎茸、人参、玉葱、にら、中華スープの素、塩、しょう油、こしょう	春雨、きゅうり、人参、ハム、木耳、砂糖、しょう油、酢、ごま油、ごま	オレンジ		牛乳 果物(バナナ) ミルク チーズトースト		牛乳 果物(バナナ) 食パン、マーガリン、粉チーズ、グラニュー糖
27	火	豆御飯 和え物 沢煮わん	精白米、もち米、押し麦、塩、アラスカ、しらす干し	キャベツ、もやし、人参、ちくわ、しょう油、砂糖	煮干し(だし)、豚肉、人参、玉葱、生椎茸、ごぼう、白菜、葱、しょう油、塩		牛乳 棒チーズ ミルク フルーツヨーグルト		牛乳 棒チーズ ヨーグルト、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ
28	水	御飯 若鶏と大豆の香りและ 付け合せ レタススープ	[主食]:精白米 [副菜1]:若鶏肉、生姜、酒、茹大豆、片栗粉、油、玉葱、レモン汁、パセリ、しょう油、酢、砂糖	Gアスパラ、塩、人参	コンソメ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、レタス、しょう油、塩、こしょう		牛乳 菓子 ミルク じゃがいものバター焼き		牛乳 菓子 じゃが芋、しょう油、バター、パセリ
29	木	御飯 魚のカレームニエル 付け合せ クリームコンスープ	[主食]:精白米 [副菜1]:生鮭、塩、こしょう、小麦粉、カレー粉、バター	キャベツ、塩、人参	コンソメ、ハム、人参、玉葱、じゃが芋、クリームコーン缶、葱、パセリ、塩、こしょう		牛乳 果物(オレンジ) ミルク ごまチュイール		牛乳 果物(オレンジ) 卵(つなぎ)、砂糖、小麦粉、マーガリン、ごま、塩
30	金	御飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め オニオンスープ 果物	[主食]:精白米 [副菜1]:牛肉、酒、油、人参、チンゲン菜、玉葱、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、木耳、オイスターソース、塩、しょう油、ごま油	中華スープの素、豆腐、人参、玉葱、えのき、葱、しょう油、塩、こしょう	オレンジ		牛乳 菓子 ミルク 麩のラスク		牛乳 菓子 麩、グラニュー糖、バター、きな粉
31	土	和風スパゲティ 春キャベツのマリネ 果物	スパゲティ、ツナ缶(水煮)、玉葱、人参、小松菜、生椎茸、油、かつお節(だし)、しょう油、みりん、ごま油、もみのり	キャベツ、きゅうり、人参、レーズン、油、酢、砂糖、塩、こしょう	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子		牛乳 菓子 菓子

【 じゃがいもの種類 】

	旬	特徴	料理
 新じゃが (男爵いも)	5月～6月頃 (貯蔵されずに出荷されたもの)	皮が薄く柔らかい	ジャーマンポテト、コロッケなど
 男爵いも	10月～11月頃 (2～3か月の貯蔵後に出荷されたもの)	しっとりとした食感で煮崩れが少ない 楕円形で表面がつるつるしている	肉じゃが、煮物、カレー、シチュー、炒め物など
 メークワイン	10月～11月頃 (2～3か月の貯蔵後に出荷されたもの)	ほくほくとした食感でにくずれしやすい 表面がごつごつしている	ポテトサラダ、コロッケなど

【 じゃがいもクイズ 】

1. じゃがいもの芽には
何が入っているのでしょうか？

- A. 栄養
- B. 種
- C. 毒

こたえ.C
じゃがいもの芽には「ソラニン」や「チャコニン」といった毒があります。食べるときは必ず芽を取り除きましょう。

2. じゃがいもから作られる
粉は何でしょうか？

- A. 白玉粉
- B. 片栗粉
- C. 小麦粉

こたえ.B
片栗粉はじゃがいもに入っているデンプンをもとに作られています。小麦粉は小麦、白玉粉はもち米からできています。

3. 美味しいじゃがいもの特徴は

- A. 皮にしわがある
- B. 皮が薄い
- C. 皮が分厚い

こたえ.B
皮が厚いじゃがいもは、育ちすぎて食べ頃の時期を過ぎたもので、しわがあるものは、鮮度が落ちたものです。
薄い皮のじゃがいもの方が食べ頃で美味しいです。

