



5月の予定献立表

令和7年度

横田保育園

曜 日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
献立				巣ごもり卵 わかめサラダ 豆麩のみそ汁 バナナ	トンカツ ごまもやし なめこ汁 いちご	憲法記念日
未満児 主食				ごはん	ごはん	
おやつ				さつま芋素揚げ 牛乳	カステラ 牛乳	
日	5	6	7	8	9	10
献立	こどもの日 	振替休日	パイとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布のみそ汁 オレンジ	ひじき卵 ジャーマンポテト すまし汁 ミニトマト	魚のホイル焼き 春雨酢物 ふのりのみそ汁 キウイフルーツ	手作り弁当
未満児 主食			ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ			ゼリー せんべい	豆腐のごまだれ団子 牛乳	卵サンド 牛乳	
日	12	13	14	15	16	17
献立	鶏真薯 ひじきのごま和え コンソメスープ オレンジ	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 しめたま汁 バナナ	豚肉の柳川もどき 若布の酢の物 大根汁 キウイフルーツ	ちくわの二色揚げ みそドレッシングサラダ 吉野汁 いちご	ポテトオムレツ 大根サラダ 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	五目なっとう さつま芋甘煮 わかめのみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	りんごジュース せんべい	カボチャのスコーン 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	パンナコッタ せんべい	白玉団子黒みつけ 牛乳	
日	19	20	21	22	23	24
献立	ポークソテー ツナサラダ 肉団子入り中華スープ オレンジ	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め キャベツのスープ ミニトマト	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ もやしのみそ汁 バナナ	♡お誕生会♡ 五目ぶかし 魚の照り焼き ブロッコリーのごま和え 若筍スープ いちご	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	じゃが芋のそぼろ煮 三色ソテー 凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	りんごジュース せんべい	ストロベリーババロア せんべい	マーラーカオ 牛乳	ケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	
日	26	27	28	29	30	31
献立	赤魚の塩焼き カリフラワーサラダ 五目うどん オレンジ	ニラとじゃこのオムレツ 冷しゃぶ 春雨スープ キウイフルーツ	チキンチキンごぼう めかぶの和え物 きのこスープ ミニトマト	鶏みそ焼き 切干大根の炒り煮 かきたま汁 グレープフルーツ	炒り豆腐 小松菜のごま和え 南瓜のみそ汁 いちご	はんぺんのチーズ焼き 玉ねぎのカレー炒め 若布スープ バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ジョア せんべい	もちもちボンデドーナツ 牛乳	オートミールクッキー 牛乳	豆乳ババロア せんべい	ホットドック 牛乳	

ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

旬の食べ物！ たけのこ

たけのこは「竹の子」という意味で、竹の地下茎から伸びた若い茎の部分です。ほり立てのものは、あくが少ないので生食できますが、通常はゆでこから食べます。

部位によって繊維の状態が違うので、それぞれの部位に合った料理に使うとよいでしょう。先端の姫皮は吸い物や酢の物に、穂先は吸い物や煮物、あえ物に、中心部分は煮物や焼き物に、根元の部分はたけのこごはんや揚げ物に向きます。春のおいしさをご家庭で味わってみませんか。

～今月一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	492kcal	387kcal
たんぱく質	19.3g	18.1g
脂質	17.6g	17.6g