



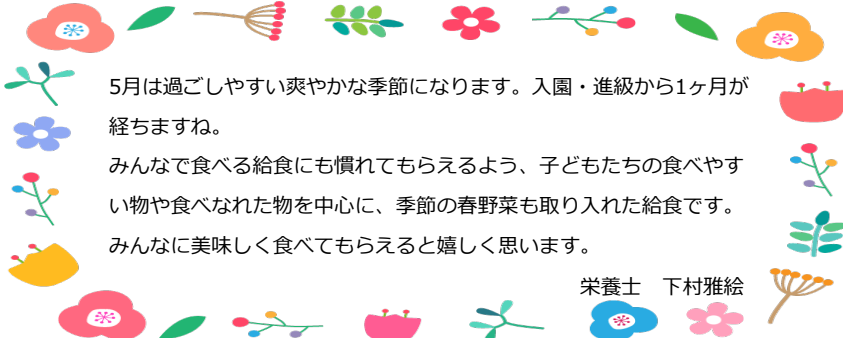
令和7年5月 献立表



ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 木	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豚のケチャップ炒め ほうれん草のサラダ みそ汁	雑穀ご飯、米粉、なたね油、 きび砂糖	豚もも、豆みそ、 高野豆腐	たまねぎ、パプリカ、さやいんげ ん、ほうれん草、キャベツ、にんじ ん、昆布、だいこん、乾燥わかめ、 かぼちゃ
	午後おやつ	にらせんべい	米粉、なたね油	シーチキン	にら
2 ・ 16 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 アジのごま味噌焼き ゴロゴロサラダ すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、すりごま、き び砂糖、さつまいも、マヨドレ	まあじ、豆みそ、木綿豆 腐	ほうれん草、にんじん、ブロッコ リー、芽ひじき、ねぎ
	午後おやつ	蒸しパン・りんご	米粉のパンケーキミックス、きび砂 糖、なたね油	豆乳	りんご（缶詰）
7 水 ・ 19 月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 タラの野菜タルタル さつまいもの甘煮 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、マヨ ドレ、きび砂糖、さつまいも	まだら、しらす干し、 豆みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげ ん、昆布、ほうれん草、えのきた け、乾燥わかめ
	午後おやつ	あずきかぼちゃ		ゆであずき	かぼちゃ
8 ・ 22 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 チキンカレー 春野菜サラダ	雑穀ご飯、じゃがいも、なたね油、 米粉、カレー粉、きび砂糖、スイー トコーン、すりごま	鶏もも肉、豆みそ、豆乳	にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー、キャベツ
	午後おやつ	焼きいもパイ	さつまいも、きび砂糖、なたね油		パイナップル（缶詰）
9 ・ 23 金	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ 大根サラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、 マヨドレ	木綿豆腐、鶏ひき肉、 しらす干し、豆みそ	たまねぎ、えのきたけ、芽ひじき、 だいこん、こまつな、にんじん、昆 布、もやし、かぼちゃ、キャベツ
	午後おやつ	おにぎり・おかか	雑穀ご飯	かつお節	
10 ・ 24 土	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	チキンライス スープ	雑穀ご飯、なたね油	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、 にんじん、乾燥わかめ、ねぎ
	午後おやつ	バナナのスティックケーキ	バナナのスティックケーキ		
12 ・ 26 月	午前おやつ	豆乳		調整豆乳	
	昼食	雑穀ご飯 サケの南蛮漬け 五目煮 ビーフンスープ	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび 砂糖、ビーフン	さけ、高野豆腐	もやし、ピーマン、パプリカ、だい こん、たまねぎ、チンゲンサイ、さ やいんげん、にんじん、昆布、えの きたけ
	午後おやつ	やさいもち	じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、 なたね油		にんじん、こまつな
13 ・ 27 火	午前おやつ	バナナのスティックケーキ 0.5個	バナナのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 豆腐とじゃがいものそぼろ煮 和風春雨サラダ みそ汁	雑穀ご飯、じゃがいも、きび砂糖、 片栗粉、はるさめ、スイートコー ン、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、 シーチキン、豆みそ	にんじん、さやいんげん、昆布、ブ ロccoliリー、パプリカ、たまねぎ、 えのきたけ、乾燥わかめ、ほうれん 草
	午後おやつ	甘酒クッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
14 ・ 28 水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 まつかぜ焼き おかか和え すまし汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、 なたね油、すりごま	豚ひき肉、豆みそ、 かつお節、木綿豆腐	切干しだいこん、ねぎ、あおのり、 かぼちゃ、にんじん、こまつな、は くさい、パプリカ、しいたけ、ほう れん草
	午後おやつ	ババロア	豆乳クリーム、ブルーベリージャ ム、きび砂糖	豆乳、ゼラチン	
17 ・ 31 土	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	みそ炒め丼 スープ	雑穀ご飯、なたね油、きび砂糖、 片栗粉、さつまいも	豚ひき肉、豆みそ	たまねぎ、はくさい、さやいんげ ん、だいこん、にんじん
	午後おやつ	お米で豆乳プリンタルト	お米で豆乳プリンタルト		
20 火	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 かわり豆腐 ごま和え とん汁	雑穀ご飯、片栗粉、すりごま、 さつまいも	木綿豆腐、シーチキン、 豆みそ、豚もも	根深ねぎ、ひじき、もやし、こまつ な、パプリカ、昆布、にんじん、だ いこん、たまねぎ
	午後おやつ	手作りマフィン・金時豆	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、 なたね油	豆乳、金時豆（煮豆）	
21 水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	☆お誕生会メニュー☆ 菜っばご飯 鶏のママレード焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ ミニデザート	雑穀ご飯、ごま油、なたね油、 米粉、きび砂糖、じゃがいも、ス イートコーン、マヨドレ、すりご ま、豆乳クリーム	しらす干し、鶏もも肉	こまつな、刻み昆布、マーマレー ド、あおのり、ブロッコリー、パプ リカ、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、ホールトマト缶
	午後おやつ	かぼちゃもち	じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、 すりごま	豆みそ	かぼちゃ
29 木	午前おやつ	お米でブルーベリータルト 0.5個	お米でブルーベリータルト		
	昼食	雑穀ご飯 がんもどき さつまいも金平 みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび 砂糖、さつまいも	木綿豆腐、シーチキン、 鶏ひき肉、豆みそ	ねぎ、芽ひじき、昆布、ブロッコ リー、乾燥わかめ、にんじん、たま ねぎ
	午後おやつ	おにぎり・キャベツ	雑穀ご飯、ごま油	かつお節	キャベツ
30 金	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 さわらの照り焼き 白和え みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび 砂糖、さつまいも、すりごま、マヨ ドレ	さわら、木綿豆腐、 豆みそ	にんじん、こまつな、芽ひじき、昆 布、かぶ、ほうれん草、かぼちゃ
	午後おやつ	蒸しパン・きなこ	米粉のパンケーキミックス、きび砂 糖、なたね油	豆乳、きな粉	



5月は過ごしやすい爽やかな季節になります。入園・進級から1ヶ月が
経ちますね。

みんなで食べる給食にも慣れてもらえるよう、子どもたちの食べやす
い物や食べなれた物を中心に、季節の春野菜も取り入れた給食です。

みんなに美味しく食べてもらえると嬉しく思います。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
(しょうゆを除く)

※午後のおやつは手作りで。

※献立は都合により変更する場合があります。



栄養価（1日平均）	
エネルギー	421kcal / たんぱく質 16.5g
脂質	11.1g / 塩分 1.5g