

2025年 5月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
19 月	さばの塩焼き じゃが芋と油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば、食塩 じゃが芋、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 ほうれん草、人参、パプリカ、しょうゆ、上白糖、ごま 木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆苺ジャムサンド 食パン、苺ジャム
20 火	塩だれつくね 小松菜としらすの炒め物 ★ちゃつ かぼちゃのみそ汁	豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、食塩、鶏がらだし、ごま油、にんにく、白ねぎ 小松菜、しらす、人参、卵、上白糖、しょうゆ、みりん、酒 大根、人参、蓮根、刻み昆布、油揚げ、酢、上白糖、食塩 かぼちゃ、キャベツ、だし、みそ	ごはん	りんご	牛乳 ☆のり塩ポテト じゃが芋、青のり、食塩、サラダ油
7 水	7 21 鮭の味噌マヨ焼き 高野豆腐の卵とじ 白菜のおかか和え 大根としめじのすまし汁	鮭、みそ、マヨネーズ、食塩 高野豆腐、グリーンピース、卵、人参、椎茸、だし、しょうゆ、上白糖、みりん 白菜、人参、かつお節、しょうゆ、みりん、だし 大根、しめじ、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆マーマレードケーキ 薄力粉、卵、上白糖、ヨーグルト、 牛乳、バター、マーマレード
22 木	チキンのチーズパン粉焼き かぼちゃの甘辛炒め マカロニサラダ セロリと人参のスープ	鶏肉、食塩、薄力粉、卵、パン粉、パセリ、粉チーズ かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ、片栗粉、上白糖、しょうゆ、ごま マカロニ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、しょうゆ セロリ、人参、卵、コンソメ、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆ちんすこう 薄力粉、上白糖、サラダ油
9 金	9 23 カレイののり塩揚げ キッシュ風オムレツ 玉ねぎとわかめのナムル チンゲン菜のスープ	カレイ、酒、食塩、鶏がらだし、青のり、ごま油、片栗粉、サラダ油 卵、人参、アスパラガス、チーズ、牛乳、コンソメ 玉ねぎ、わかめ、しょうゆ、上白糖、ごま油 チンゲン菜、人参、もやし、鶏がらだし、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆芋カステラ さつま芋、卵、バター、生クリーム
10 土	10 24 中華丼 わかめスープ	米、豚肉、人参、たけのこ、白菜、鶏がらだし、しょうゆ、上白糖、片栗粉 わかめ、玉ねぎ、鶏がらだし	ごはん	バナナ	牛乳 ひこうきビスケット
12 月	12 26 鶏肉のバター醤油焼き スパゲティー キャベツとひじきのサラダ なめこと豆腐のみそ汁	鶏肉、バター、しょうゆ スパゲティー、ピーマン、玉ねぎ、ケチャップ、コンソメ キャベツ、ひじき、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、食塩 なめこ、木綿豆腐、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆しらすマヨトースト 食パン、しらす、マヨネーズ、食塩
13 火	13 27 さわらの西京焼き 五目納豆そぼろ きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	さわら、白みそ、みりん、上白糖 納豆、鶏ひき肉、人参、たけのこ、干し椎茸、しょうが、みそ、上白糖、酒、 しょうゆ きゅうり、わかめ、パプリカ、酢、上白糖、食塩 玉ねぎ、えのき、卵、だし、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉	ごはん	りんご	牛乳 ☆じゃが芋のピザ風おやき じゃが芋、薄力粉、食塩、サラダ油、 しょうゆ、ケチャップ、チーズ
14 水	14 28 ポークチャップ かぼちゃのコンソメ煮 フレンチサラダ 人参とじゃが芋のスープ	豚肉、玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、コンソメ、食塩 かぼちゃ、コンソメ キャベツ、アスパラガス、パプリカ、上白糖、酢、食塩、サラダ油 人参、じゃが芋、コーン、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆りんごゼリー りんごジュース、上白糖、寒天
15 木	15 29 さばの香味ソースかけ 揚げだし豆腐 小松菜のお浸し キャベツと油揚げのみそ汁	さば、玉ねぎ、しょうが、しょうゆ、上白糖、酢 木綿豆腐、片栗粉、サラダ油、大根、青ねぎ、だし、しょうゆ、みりん 小松菜、人参、しょうゆ、みりん、だし、食塩 キャベツ、油揚げ、さつま芋、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆キャロット蒸しパン 薄力粉、ベーキングパウダー、上白 糖、卵、牛乳、サラダ油、人参
16 金	16 30 牛肉とたけのこのオイスター 炒め チンゲン菜の炒め物 ツナポテトサラダ 白ねぎのスープ	牛肉、しょうが、たけのこ、オイスターソース、しょうゆ、酒、上白糖、 みりん、片栗粉 チンゲン菜、エリンギ、鶏がらだし、食塩 じゃが芋、人参、きゅうり、玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ、食塩、酢 白ねぎ、わかめ、鶏がらだし、食塩	ごはん	りんご	牛乳 ☆セサミスコーン 薄力粉、上白糖、ベーキングパウ ダー、バター、牛乳、ごま
17 土	17 31 豚とキャベツのごま味噌丼 大根としめじのすまし汁	米、豚肉、キャベツ、人参、みそ、しょうゆ、みりん、ごま、ごま油 大根、しめじ、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 星っ子（せんべい）
1 木	1 1 さわらの照り焼き ひじきの五目煮 大根サラダ 小松菜と豆腐のみそ汁	さわら、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、片栗粉 ひじき、人参、白たき、油揚げ、大豆、上白糖、しょうゆ、みりん、だし 大根、パプリカ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、ごま 小松菜、木綿豆腐、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆ココアマーブルケーキ 薄力粉、卵、上白糖、ヨーグルト、 牛乳、バター、ココア
2 金	2 1 ホイコーロー 厚揚げのうま煮 パンサンスー ニラスープ	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、にんにく、赤みそ、上白糖、酒、しょうゆ 厚揚げ、玉ねぎ、上白糖、しょうゆ、鶏がらだし 春雨、きゅうり、人参、卵、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油、食塩 ニラ、もやし、鶏がらだし、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆マドレーヌ 薄力粉、卵、ベーキングパウダー、 上白糖、バター
お楽しみメニュー					
8 木	中華まき風ごはん こいのぼりのえび春巻き ブロッコリーとハムのサラダ 中華コーンスープ	米、鶏ひき肉、人参、干し椎茸、鶏がらだし、しょうゆ、上白糖 春巻きの皮、えび、チーズ、薄力粉、サラダ油、ケチャップ、マヨネーズ ブロッコリー、人参、パプリカ、ハム、マヨネーズ、食塩 クリームコーン缶、卵、鶏がらだし、食塩、片栗粉	ごはん	りんご	牛乳 ☆こいのぼりクッキー 薄力粉、卵、バター、上白糖、ベーキ ングパウダー、粉糖、ココア

・旬の食べ物 グリンピース アスパラガス 玉ねぎ

・☆のついているおやつは手作りおやつです。

・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがつきます。

・だしは昆布とかつおでとっています。

・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは三重県の郷土料理を取り入
れたものです。