

令和7年5月



献立表



ふじこども園

日 曜	未満児 追加食	献立	3色分類			おやつ	離乳食	屋食の エネルギー (Kcal)
			あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
1 木	ごはん 鮭フレーク	塩ラーメン ミートボール バナナ	さけ うずらたまご ぶたにく な ると わかめ こんぶ ミートボ ール すきおみろく みそ	こめ 生中華めん さとう じゃが いも	ほうれんそう しなちく 乾椎茸 長ねぎ もやし 玉葱 バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	579
2 金	ごはん 一口チーズ ヤクルト	三色丼 フライドポテト 中華風スープ りんごゼリー	チーズ 豚ひき肉 たまご わかめ すきおみろく みそ	こめ ヤクルト さとう バター あ ぶら ごま油 グレーズゼリー じゃがいも	乾椎茸 さやいんげん にんじん 長ねぎ はくさい えのきたけ 玉 葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	281
3 金	憲法記念日							
4 土	みどりの日							
5 日	こどもの日							
6 月	振替休日							
7 水	ごはん のり佃煮 ジョア	どさんこ汁 野菜コロッケ バナナ	のり佃煮 豚肩ロース みそ ぎゅ うにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう じゃがいも ごま油 バター コロッ ケ あぶら	もやし 玉葱 にんじん コーン キャベツ しょうが こねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 マッシュ和え	313
8 木	ごはん 一口チーズ ●芋植え●	のりと天 にぎやかきんぴら みそ汁(お蕎麦わかめ) オレンジ	チーズ とりにく あおのり 竹輪 わかめ みそ	こめ 天がら粉 あぶら ごま さ とう たまご 糖 カルピス じゃが いも	ごぼう ピーマン にんじん れん こん 乾椎茸 長ねぎ オレンジ 玉葱	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	270
9 金	ごはん ゆで卵 ●誕生会●	えびフライカレー 福神漬 バナナ	うずらたまご 鶏挽肉 たまご の ぼしえび すきおみろく	こめ じゃがいも あぶら 落力粉 パンこ バナッパ さとう	玉葱 にんじん レースン ふくし んづけ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	513
10 土	ごはん ヤクルト おかかふりかけ ●自由参観2歳児●	きいたんぼ汁 ソーセージフライ バナナ	おかかふりかけ とりにく ぎょに くソーセージ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト きいたんぼ さと う 落力粉 パンこ あぶら じゃ がいも	にんじん ささがきごぼう 長ね ぎ 乾椎茸 まいたけ はくさい バナナ 玉葱	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	384
11 日								
12 月	ごはん じゃこピーマン ジョア	ちゃんぽんスープ ハンバーグ オレンジ	しらす干し 豚ひき肉 なると う ずらたまご みそ ぎゅうにゅう ハ ンバーグ	こめ ごま油 さとう にゅうさん きんいんりょう あぶら じゃがいも	ピーマン キャベツ にんじん 玉 葱 もやし オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	368
13 火	ミニ遠足					スポロン お菓子	白粥 野菜煮	-
14 水	ごはん すきやきふりかけ ●クッキング●	スープスパゲティ ミニオムレツ バナナ	すきやきふりかけ 豚ひき肉 ぎゅ うにゅう シチュー ミニオムレツ みそ	こめ スパゲティ あぶら じゃが いも	玉葱 にんじん ピーマン コーン しめじ マッシュルーム バナナ り んごジュース	りんごジュース チョコクロワッサン	白粥 野菜煮	352
15 木	ごはん フキトマト	ハムチーズフライ 大根サラダ なめこ汁 ヨーグルト	ハム スライスチーズ とうふ み そ 牧場の朝ヨーグルト すきおみ ろく	こめ 落力粉 パンこ あぶら さ とう ドレッシング じゃがいも	ミニトマト だいこん レタス な めこ 玉葱	ミロミルク 菓子	白粥 野菜煮	314
16 金	ごはん のり佃煮	チーズハンバーグ サラスパサラダ わかめスープ バイン	のり佃煮 ぎゅうにゅう とうふ たまご 豚ひき肉 ビザ用チーズ まぐろ わか め すきおみろく 紅鮭 みそ	こめ あぶら パンこ サラスパ ドレッシング さとう	玉葱 にんじん レタス 長ねぎ しめじ バインアッパル はくさい ほうれんそう	ミルク 菓子	白粥 魚マッシュ	407
17 土	ごはん 一口チーズ ヤクルト	親子丼 ちくわチーズ揚げ パプリカ漬 オレンジ	チーズ 板かまぼこ たまご 鶏挽 肉 竹輪 ぎゅうにゅう みそ	こめ ヤクルト こんにゃく さとう 天がら粉 あぶら じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン 乾椎茸 ほりこ漬 オレンジ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	394
18 日								
19 月	ごはん 一口チーズ ジョア	マーボー豆腐 ぎょうざ バナナ	チーズ とうふ 豚ひき肉 みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう ご ま油 あぶら 片栗粉 さとう	にんじん ピーマン たいのこ しょうが 乾椎茸 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	308
20 火	ごはん フキトマト	豚生巻焼 千切りキャベツ みそ汁(じゃが芋) オレンジ	ぶたにく あぶらあげ みそ すき おみろく	こめ あぶら じゃがいも さとう	ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 オレンジ	ミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	213
21 水	ごはん 鮭フレーク ●総合訓練●	魚フライ 炒り豆腐 春雨スープ バイン缶	さけ たら たまご 豚ひき肉 と うふ ひじき みそ	こめ あぶら 落力粉 パンこ さ とう はるさめ カルピス じゃが いも	にんじん 玉葱 さやいんげん 長 ねぎ バインアッパル	カルピス 菓子	白粥 野菜煮	320
22 木	ごはん のり玉ふりかけ ●内科検診●	ポテトグラタン チキンナゲット コーンのスープ バナナ	合挽き肉 ビザ用チーズ チキン ナゲット すきおみろく	こめ じゃがいも あぶら バター パンこ さとう	にんじん 玉葱 トマト しめじ コーン バナナ	ミロミルク 菓子	白粥 マッシュ和え	447
23 金	ごはん 納豆	あんかけ焼そば 春巻き 卵スープ オレンジ	挽きわり納豆 ぶたにく うずらた まご たまご すきおみろく みそ	こめ 煮し中華めん ごま油 さ とう 片栗粉 あぶら じゃがいも	チンゲンサイ にんじん はくさい 長ねぎ もやし きくらげ しめじ 玉葱 オレンジ	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	706
24 土	ごはん 一口チーズ ●自由参観4歳児●	コーンカレー ウインナー 福神漬 バナナ	チーズ 豚ひき肉 ポークウイ ナー ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	玉葱 にんじん コーン レースン ふくしんづけ バナナ	牛乳 菓子	白粥 野菜煮	362
25 日								
26 月	ごはん のり佃煮 ジョア	けんちん汁 メンチカツ バナナ	のり佃煮 とりにく とうふ 白み そ メンチカツ ぎゅうにゅう	こめ にゅうさんきんいんりょう こ んにゃく さといも ごま油 さ とう あぶら	大根 にんじん 長ねぎ バナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	411
27 火	ごはん フキトマト	チキンソテー 野菜炒め もやしのスープ オレンジ	とりにく ぶたにく わかめ ベー コン すきおみろく みそ	こめ あぶら こんにゃく ごま油 さとう じゃがいも	ミニトマト キャベツ もやし にん じん きくらげ ピーマン しめじ えのきたけ オレンジ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	338
28 水	ごはん たらこふりかけ	えびマヨ ナムル みそ汁(油揚げ) バナナ	たらこふりかけ えびフリッター ぎゅ うにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ とうふ 白みそ たら みそ	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま ごま油 じゃがいも	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり だいこん バナナ りんご ジュース	りんごジュース 菓子のマッシュ和え	白粥 魚のマッシュ和え	254
29 木	ごはん 一口チーズ	さけの塩焼き ほうれん草おから和え みそ汁(キャベツ) オレンジ	チーズ 紅鮭 かつお節 あぶらあ げ 白みそ すきおみろく とうふ	こめ さとう	ほうれんそう にんじん はくさい えのきたけ(味付け瓶詰め) キャ ベツ しめじ オレンジ	ミロミルク 菓子	白粥 豆腐煮	207
30 金	ごはん 味噌納豆	きつねうどん ちくわ天 さくらんぼ	挽きわり納豆 あぶらあげ 板か まぼこ こんぶ 竹輪 すきおみろ く みそ	こめ うどん さとう 天がら粉 あぶら じゃがいも	ほうれんそう 長ねぎ 乾椎茸 さ くらんぼ 玉葱	ミルク 菓子	白粥 野菜煮	450
31 土	ごはん ウインナー ヤクルト	せんべい汁 しょうまい バナナ	ポークビッツ とりにく しょうまい ぎゅうにゅう とうふ	こめ ヤクルト さとう あぶら	ささがきごぼう にんじん まいた け 長ねぎ キャベツ 乾椎茸 バ ナナ	牛乳 菓子	白粥 豆腐煮	481

給食MEMO

■の日はスプーンを持たせてください。
□の日はめん類です。
ご飯の量は加減をお願いします。

4つのおさを並べよう

食生活の基本となるのが、主食(きいろ)・汁(しろ)・主菜(あか)・副菜(みどり)の4つのおさです。園では子どもたちがわかりやすいよう、色で伝えています。
バランスのよい献立にするには何色が必要か、4つのおさを意識してみましよう。



今日は何の日?

5月9日は
「アイスクリームの日」
です。

1964年、当時の東京アイスクリーム協会(現日本アイスクリーム協会)がこの日に「アイスクリームデー」を開催したのが始まります。

