



# 5月のこんだて



※内容は材料などの都合により、変更場合があります

2025年5月1日(木)発行 風の子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1木	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ さつま芋と油揚げの煮物 ほうれん草磯和えトマト 味噌汁(南瓜・大根) 果物(デコボン)	487.9(344.4) 20.0(14.2) 16.6(11.8) 2.0(1.4)	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 砂糖 ○小麦粉○油 ○砂糖○マヨネーズ	豚肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳○鶏卵○かつお節	玉ねぎ ほうれん草 南瓜 大根 人参 キャベツ ひじき デコボン トマト 刻み昆布 きざみのり ○人参○玉ねぎ○キャベツ○青のり	お好み焼き 牛乳	きなこにぎり お茶
2金	ピースごはん あじフライじゃが芋のカレー金平 かぶときゅうりのゆかり和えトマト 味噌汁(もやし・油揚げ) 果物(いちご)	464.2(323.8) 21.6(15.1) 16.4(11.5) 1.3(0.9)	米 じゃが芋 パン粉 油 小麦粉 ごま油 砂糖 ○マカロニ○砂糖	あじ みそ 油揚げ 鶏卵 ○牛乳○きな粉	きゅうり もやし かぶ 人参 グリーンピース いちご トマト かぶ・葉	マカロニきな粉 牛乳	わかめにぎり お茶
7水	三色丼 フルーツきんとん きゅうりとわかめの酢の物 トマト・ブロッコリー 味噌汁(にら・厚揚げ) 果物(オレンジ)	476.9(333.3) 18.2(12.8) 15.5(10.9) 1.2(0.9)	米 さつま芋 砂糖 油 ○小麦粉○砂糖○バター	鶏肉 みそ 鶏卵 厚揚げ ○牛乳	きゅうり りんご 玉ねぎ ブロッコリー いんげん にら わかめ トマト オレンジ パイン缶 ○南瓜	かぼちゃクッキー 牛乳	おかかにぎり お茶
8木	ひじきごはん 鶏肉と新じゃがの煮物 小松菜のしらす和え ゆで空豆 トマト 豚汁 果物(いちご)	542.3(377.9) 22.4(15.6) 19.4(13.6) 1.7(1.2)	じゃが芋 米 油 砂糖 ○米粉○砂糖○油	鶏肉 豚肉 みそ しらす干し 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ いんげん いちご 空豆 ひじき トマト	米粉ブラウニー 牛乳	鮭にぎり お茶
9金	肉あんかけうどん 竹輪の磯辺揚げ いんげんと人参の胡麻和え トマト・ブロッコリー 果物(メロン)	434.9(297.6) 19.7(13.3) 13.0(9.0) 1.8(1.2)	小麦粉 油 白ごま 砂糖 片栗粉 うどん ○米	豚肉 竹輪 鶏卵 ○牛乳○チーズ○かつお節	人参 いんげん 玉ねぎ ブロッコリー 長ねぎ トマト しいたけ メロン 青のり	チーズおかか おにぎり 牛乳	きなこにぎり お茶
10土	カレーライス キャベツツナ和え トマト ワカメとえのきのスープ 果物(バナナ)	558.9(385.6) 22.5(15.6) 16.4(11.3) 2.4(1.6)	米 じゃが芋 ○食パン	豚肉 ツナ缶 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 えのきたけ 長ねぎ わかめ パナトマト ○マーレード	マーレードサンド 牛乳	野菜にぎり お茶
12月	そぼろ納豆ご飯 切干大根煮 ブロッコリーのナムル トマト 味噌汁(なめ・豆腐) 果物(甘夏)	466.4(325.9) 24.0(16.8) 17.6(12.3) 2.0(1.4)	米 砂糖 ごま油 ○うどん○油	豚肉 挽きわり納豆 みそ しらす干し 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳○豚肉	ブロッコリー なめこ 人参 いんげん 切り干し大根 トマト 甘夏 ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼うどん 牛乳	鮭にぎり お茶
13火	ごはん かじきのピザ風 ブロッコリーとコーンのソテー キャベツサラダ パインソース トマト チキンコンソメスープ 果物(デコボン)	440.1(308.9) 20.6(14.5) 16.3(11.5) 1.3(1.0)	米 油 小麦粉 ○小麦粉○バター○砂糖	鶏肉 チーズ かじきまぐろ ○牛乳○鶏卵	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 いんげん ピーマントマト デコボン ホールコーン缶 パイン缶	マーブルケーキ 牛乳	おかかにぎり お茶
14水	五目ラーメン かき揚げ(サクラエビ・ホホチャ・アスパラ) もやしのナムル トマト・ブロッコリー 果物(バナナ)	552.2(391.1) 21.8(15.4) 19.4(13.7) 2.6(1.8)	中華めん 油 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 ○米	豚肉 なたと 桜エビ 鶏卵 ○牛乳○しらす干し	もやし 南瓜 人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり グリーンアスパラガス 生姜 長ねぎ パナトマト にんにく ○小松菜○焼きのり	小松菜しらす おにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	ゆかりにぎり お茶
15木	ごはん メンチカツじゃが芋とスナップエンドウのソテー シルバーサラダ トマト ミネストローネ 果物(いちご)	541.8(381.0) 19.3(13.6) 26.3(18.4) 1.7(1.2)	米 メークイン 油 小麦粉 マヨネーズ 春雨 パン粉 砂糖 ○食パン○バター○砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏卵 ツナ缶 ○牛乳○きな粉	いちご 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ スナップえんどう いんげん トマト ホールトマト缶	きな粉ラスク 牛乳	野菜にぎり お茶
16金	炊き込みご飯 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋オレンジ煮 ほうれん草の胡麻和え トマト ちゃんこ鍋 果物(メロン)	507.9(354.0) 21.5(15.0) 20.3(14.1) 1.8(1.3)	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 白ごま 小麦粉 油 ○小麦粉○油 ○砂糖○バター	鶏肉 鮭 みそ 高野豆腐 油揚げ かまぼこ ○牛乳○鶏卵	ほうれん草 白菜 大根 オレンジジュース 人参 たけのこ 長ねぎ しいたけ トマト メロン	ドーナツ 牛乳	わかめにぎり お茶
17土	麻婆豆腐丼 二色びたし トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	512.1(361.2) 19.7(13.8) 13.9(9.7) 2.1(1.5)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○食パン	豚肉 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 にら しいたけ パナトマト 長ねぎ ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
19月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりとしらすの酢の物 トマト すまし汁(小松菜・豆腐) 果物(甘夏)	449.5(314.4) 21.1(14.7) 14.1(9.8) 1.1(0.8)	米 砂糖 白ごま ごま油 ○さつま芋○バター○砂糖	みそ しらす干し 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳○卵黄	きゅうり 人参 長ねぎ ひじき 小松菜 トマト 甘夏	スイートポテト 牛乳	野菜にぎり お茶
20火	バターロール ミートボール スパゲティソテー(カレー) ベーコンと人参のサラダ トマト チンゲン菜のスープ 果物(バナナ)	523.2(369.0) 22.7(15.9) 20.7(14.5) 2.1(1.5)	スパゲティ 片栗粉 油 バターロール ○米	豚肉 鶏肉 ベーコン ○牛乳○鮭	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ブロッコリー パナトマト にんにく ○ほうれん草○焼きのり	若草にぎり (乳児はのりなし) 牛乳	おかかにぎり お茶
21水	中華丼 れんこんの金平 春雨ともやしのサラダ トマト 味噌汁(かぶ・油揚げ) 果物(メロン)	492.3(343.0) 20.6(14.3) 15.6(10.9) 2.0(1.4)	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ○小麦粉○砂糖○油	豚肉 みそ ハム 油揚げ かまぼこ ○牛乳○きな粉	玉ねぎ 人参 キャベツ れんこん かぶ もやし きゅうり たけのこ いんげん かぶ・葉 トマト メロン	きな粉蒸しパン 牛乳	鮭にぎり お茶
22木	カレーうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草とえのきのお浸し トマト・ブロッコリー 果物(りんご)	473.2(331.6) 19.3(13.5) 13.6(9.6) 1.3(0.9)	さつま芋 小麦粉 油 片栗粉 うどん ○米	豚肉 かつお節 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 人参 しいたけ えのきたけ りんご トマト ○人参○焼きのり	ツナおにぎり (乳児はのりなし) 牛乳	きなこにぎり お茶
23金	ごはん ぶりの竜田揚げ キャベツの炒め煮 ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁(フワカ) 果物(オレンジ)	490.6(343.4) 22.9(16.0) 21.6(15.1) 1.7(1.2)	米 油 片栗粉 玉ふ 砂糖 ○食パン	みそ ぶり 油揚げ かつお節 ○牛乳○ハム○チーズ	キャベツ ブロッコリー 人参 しめじ わかめ 生姜 トマト オレンジ ○玉ねぎ○ピーマン	ピザトースト 牛乳	ゆかりにぎり お茶
24土	豚丼 キャベツと人参のおかか和え トマト 味噌汁(にら・じゃが芋) 果物(バナナ)	532.2(369.1) 21.3(14.9) 11.4(8.0) 2.2(1.6)	米 白滝 じゃが芋 砂糖 ○さつま芋	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 にら パナトマト	ふかし芋 牛乳	わかめにぎり お茶
26月	わかめごはん さわらの西京焼き 南瓜の甘煮 春雨の酢の物 トマト・ブロッコリー けんちん汁 果物(メロン)	472.6(329.1) 20.4(14.2) 17.5(12.2) 1.1(0.8)	米 砂糖 春雨 油 黒ごんにゃく ごま油 ○じゃが芋○油	さわら 木綿豆腐 ハム 白みそ ○牛乳	南瓜 大根 きゅうり 人参 ごぼう ブロッコリー トマト メロン	フライドポテト 牛乳	野菜にぎり お茶
27火	焼きそば 温野菜サラダ(ブロッコリー・スナップエンドウ・ニンジン) じゃが芋の煮物 トマト ワカメと長ねぎのスープ 果物(バナナ)	450.1(318.3) 16.7(11.8) 13.7(9.6) 1.7(1.2)	じゃが芋 マヨネーズ 油 白ごま 中華めん 砂糖 ○米○白ごま○砂糖	豚肉 ○牛乳○みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー もやし 長ねぎ えのきたけ スナップえんどう わかめ パナトマト 青のり	五平もち 牛乳	鮭にぎり お茶
28水	人参ピラフ かじきの唐揚げ 南瓜のソテー コールスローサラダ トマト・ブロッコリー カレースープ 果物(オレンジ) ヨーグルト	535.8(358.6) 22.7(15.0) 21.0(14.3) 1.7(1.2)	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター ○小麦粉○砂糖○バター	鶏肉 ハム ヨーグルト かじきまぐろ 鶏卵 ○牛乳○生クリーム○鶏卵	人参 南瓜 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり いんげん パセリ 生姜 トマト オレンジ ホールコーン缶 にんにく ○メロン	パースデーケーキ 牛乳	わかめにぎり お茶
29木	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー キャベツとツナのサラダ トマト 玉ねぎとウインナーのスープ 果物(りんご)	547.7(383.1) 18.8(13.1) 24.3(17.0) 1.9(1.3)	米 じゃが芋 小麦粉 油 バター ○食パン○砂糖 ○白ごま○バター	牛肉 ウインナー ツナ缶 ○牛乳	玉ねぎ りんご ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり トマト ビューレ マッシュルーム わかめ トマト ホールコーン缶 チンゲン菜	パンかりんどう 牛乳	おかかにぎり お茶
30金	ごはん 厚揚げそぼろあん うずら豆甘煮 小松菜のお浸し トマト 味噌汁(南瓜・玉ねぎ) 果物(メロン)	522.1(364.7) 19.2(13.4) 17.8(12.4) 1.4(1.0)	米 砂糖 片栗粉 ○さつま芋○小麦粉 ○砂糖○油○黒ごま	豚肉 うずら豆 みそ 厚揚げ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ 大根 小松菜 南瓜 人参 トマト メロン	さつま芋蒸しパン 牛乳	きなこにぎり お茶
31土	肉あんかけご飯 ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 果物(バナナ)	512.2(359.2) 21.9(15.3) 13.2(9.2) 1.8(1.3)	米 油 片栗粉 ○食パン	豚肉 みそ ○牛乳	玉ねぎ ほうれん草 たけのこ 人参 もやし しいたけ 長ねぎ いんげん わかめ 生姜 パナトマト きざみのりにんにく ○マーレード	マーレードサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶

ミニ誕 子どもの集い 誕生会  
行事

食物アレルギーによる除去・代替食について

※代替食品については都合により、変更する場合があります

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去

クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替

マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替

【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替

乳を含むパン→食パンに代替

【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替

小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替



## 5月の行事食



### こどもの日

本来は端午の節句といわれ、邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の成長を願う行事となり、今では「こどもの日」としてこどもの成長を願う日になりました。  
柏餅やちまきを食べる慣習が知られていますが、竹のようにすくすく育つようにという願いから「たけのこ」を食べるのもよいとされています。

給食では、5月16日の「子どもの集い」に合わせ、たけのこが入った炊き込みご飯や具沢山のちゃんこ鍋などの献立で子どもたちの成長をお祝いします。

### 旬の食材

#### グリーンピース

えんどう豆の未熟な実で、春から初夏にかけて旬を迎えます。缶詰や冷凍食品として年中食べることが出来ますが、生の露地物は風味がよく、豆ごはんなどに適しています。乾燥に弱いので、さやごとビニール袋などで保存し、さやから出したらすぐに調理するのがおすすめです。

給食では2日に「ピースご飯」として取り入れます。

