



5月のよていこんだて

2025年度



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 木	昼食	ごはん 魚の西京焼き 青菜のポン酢和え キャベツのすまし汁	米 砂糖 砂糖	魚、白みそ かにかま	ほうれん草、小松菜、人参 キャベツ、えのき、人参	酒 ポン酢 昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
2 16 金	昼食	チキンカレーライス かぶのサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 コーン缶、砂糖、ごま油	鶏肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、しめじ、バナナ、りんご、にんにく かぶ、人参、きゅうり	カレールー、カレー粉、ソース、コンソメ しょうゆ、酢、塩こしょう
	午後おやつ	ゼリー くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ゼリー
17 31 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり 豆腐、みそ	キャベツ、人参、ピーマン 玉ねぎ、小松菜	ソース、酒、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
19 月	昼食	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 新じゃがのみそ汁	米 砂糖、片栗粉 砂糖 じゃがいも	魚 高野豆腐 わかめ、みそ	しょうが 人参、いんげん、しいたけ 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	スティックパイ くだもの 牛乳	パイシート、グラニュー糖	牛乳	くだもの	
20 火	昼食	ごはん 豚肉の竜田揚げ かぼちゃとブロッコリーのチーズ焼き 麩と小松菜のみそ汁	米 片栗粉、油 麩	豚肉 チーズ みそ	しょうが、にんにく かぼちゃ、ブロッコリー 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん、酒 塩こしょう だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
7 21 水	昼食	豆乳クリームスパゲッティ ツナサラダ	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 砂糖	鶏肉、豆乳、スキムミルク ツナ缶	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ キャベツ、人参、きゅうり	コンソメ、塩こしょう 酢、塩こしょう
	午後おやつ	いもち 牛乳	じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳		しょうゆ、みりん、塩
8 22 木	昼食	ごはん マーボー厚揚げ ワンタンスープ	米 ごま油、砂糖、片栗粉 ワンタンの皮	厚揚げ、豚ミンチ、赤みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ、しょうが、にんにく 玉ねぎ、チンゲン菜	シャンタン、酒、みりん シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	ビスケット くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ビスケット
9 23 金	昼食	パン 魚のフライ れんこんとごぼうのごまマヨサラダ もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 ごま、マヨネーズ、砂糖 油	魚、卵 ちくわ	ごぼう、れんこん、人参 玉ねぎ、もやし、パセリ	ソース、酒、塩こしょう 酢、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、人参、にら	しょうゆ、酢、塩、だしパック
10 24 土	昼食	ピラフ ポトフ	米、コーン缶、マーガリン、油 油	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、玉ねぎ、人参	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	三色ごはん 白和え なすのみそ汁	米、砂糖、片栗粉 糸こんにゃく、ねりごま、すりごま、砂糖	鶏ミンチ 豆腐、かつお節 油あげ、みそ	人参、いんげん、しょうが 人参、ほうれん草、しいたけ なす、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	ハムとチーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	ハム、チーズ、牛乳 牛乳		ベーキングパウダー
13 27 火	昼食	ごはん 魚の煮つけ 春キャベツのゆかり和え かぼちゃのみそ汁	米 砂糖	魚 みそ	しょうが キャベツ、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 ゆかり、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	黒糖サターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
14 28 水	昼食	パン ポークビーンズ 新玉ねぎとたまごのスープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖 油	豚肉、大豆水煮、レバー 卵、ベーコン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶、しょうが 玉ねぎ、しめじ くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ツナと塩こんぶのおにぎり 牛乳	米	ツナ缶、塩こんぶ 牛乳		しょうゆ

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝
*5/30(金)お誕生会

体育あそび・・・8日(木)、13日(火)、22日(木)、27日(火)
メニュー:ごはん、ハンバーグ、春雨サラダ、中華スープ、くだもの

(おやつ)アップルパイ、牛乳

