

2025年度

5月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

月	火	水	木	金	土
5月の果物 ・りんご ・バナナ ・キウイ ・パイン			1日	2日	3日
			ぶりの煮付け チンゲン菜コーン和え 豚汁 果物 牛乳 焼きそば	北海かき揚げ 甘酢もやし 味噌汁 (大根・ぶのり) 果物 牛乳 人参蒸しパン	憲法記念日
5日	6日	7日	8日	9日	10日
こどもの日	振替休日	ツナじゃが 大根とわかめの酢の物 味噌汁 (キャベツ・ぶのり) 果物 牛乳 ジャムスコーン	豚肉のごま揚げ もやしとカニカマのナムル 味噌汁 (玉葱・人参) 果物 牛乳 スイートポテト	カミナリ豆腐 ブロッコリー味噌マヨネーズ 味噌汁 (小松菜・麴) 果物 牛乳・ビスケット オレンジリー	かしわうどん 小松菜お浸し 果物 牛乳 クラッカー
12日	13日	14日	15日	16日	17日
豚肉のマーレード焼き ポテトサラダ 味噌汁 (水菜・切干大根) 果物 牛乳 きなこマカロニ	ほっけフライ 小松菜おかか和え 味噌汁 (豆腐・人参) 果物 牛乳 バターポテト	ひき肉入りオムレツ ほうれん草ごま和え 味噌汁 (さつま芋・長葱) 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	お弁当日 ヨーグルト クラッカー	キャベツカレー ブロッコリーのサラダ スープ (ベーコン・玉葱) 果物 牛乳 ソフトドーナツ	和風スパゲティ 青のりポテト 果物 牛乳 ビスケット
19日	20日	21日	22日	23日	24日
鶏肉のコーフレーク焼き ごま人参 味噌汁 (豆腐・わかめ) 果物 麦茶・鉄強化チーズ バタークッキー	カレーのムニエル風 キャベツのサラダ コーンシチュー 果物 牛乳 焼きおにぎり	醤油ラーメン チンゲン菜のサラダ 果物 牛乳 ジャムスコーン	豚肉のごま揚げ もやしとカニカマのナムル 味噌汁 (玉葱・人参) 果物 牛乳 スイートポテト	カミナリ豆腐 ブロッコリー味噌マヨネーズ 味噌汁 (小松菜・麴) 果物 牛乳・ビスケット オレンジリー	かしわうどん 小松菜お浸し 果物 牛乳 クラッカー
26日	27日	28日～ワクワク献立～	29日	30日	31日
豚肉のマーレード焼き ポテトサラダ 味噌汁 (水菜・切干大根) 果物 牛乳 きなこマカロニ	ほっけフライ 小松菜おかか和え 味噌汁 (豆腐・人参) 果物 牛乳 バターポテト	しゅうまい ぶきの炒め煮 味噌汁 (油揚げ・大根) 果物 牛乳 つぶつぶコーンパン	さば味噌焼き きんぴらごぼう 豆乳味噌汁 (ほうれん草・えのき) 果物 ヨーグルト クラッカー	キャベツカレー ブロッコリーのサラダ スープ (ベーコン・玉葱) 果物 牛乳 ソフトドーナツ	和風スパゲティ 青のりポテト 果物 牛乳 ビスケット

～5月7日の献立より【ツナじゃが】のレシピをご紹介します～

<材料 幼児 5 人分>
ツナ缶 … 80 g
じゃが芋 … 200 g
人参 … 80 g
玉葱 … 80 g
冷凍グリーンピース … 15 g
サラダ油 … 1 g

<作り方>
① 人参は1.5cm程度、じゃが芋は2 cm程度の角切りにする。
② 玉葱は長さ2～3 cm程度の千切りにする。
③ 人参、玉葱、じゃが芋の順に油で炒める。ツナ缶・砂糖・醤油を入れ
ひたひたの水を加えて、煮汁がまんべんなく回るように
落としぶたをして煮る。
④ 仕上げに、茹でたグリーンピースを加え完成!!

