



5月 予定献立表

令和7年4月25日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	木	田舎うどん ツナサラダ スティックチーズ ミニ肉まん	かつおにぎり	フルーツ	黒糖みるくせんべい 牛乳	461Kcal
2	金	マーボー丼 ごぼうサラダ アーサー汁 りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	540Kcal
3	土	 憲 法 記 念 日 み ど り の 日 こ ど も の 日				
4	日					
5	月					
6	火					
7	水	ホッケの塩焼き 洋風切り干し大根 豚汁 ヤクルト	きゃべつとウィンナー 炒め	フルーツ	おっとっと 牛乳	560Kcal
8	木	ミートソーススパゲッティ マリネチキンサラダ 春野菜スープ メロンゼリー	スティックソーセージ	フルーツ	手作り 鯉のぼりフ ルーツサンド 牛乳	誕生会
9	金	ひき割り納豆 れんこんきんぴら つみれ入りきのこ汁 バナナ	ひき肉入りスクラン ブルエッグ	フルーツ	手作り フルーツヨー グルト	460Kcal
10	土	棒ぎょうざ はるさめ炒め ほうれん草と生揚げのみそ汁 フルーツミックス	味付けのり	フルーツ	ボリンキー 牛乳	498Kcal
11	日					
12	月	鮭の塩焼き すき昆布の煮物 せんべい汁 オレンジ	チンゲン菜の肉炒め	フルーツ	ハーベスト 牛乳	507Kcal
13	火	パン たこナゲット ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パンプキンシチュー オレンジ	いちごジャム	フルーツ	源氏パイ 牛乳	491Kcal
14	水	チキンメンチカツ メンマ炒め ふりかけ 白菜と生揚げのみそ汁 バナナ	ソーセージ天	フルーツ	ばりんこ 牛乳	582Kcal
15	木	チャンポン麺 しゅうまい きゅうりの塩昆布漬け バナナヨーグルト	いり豆腐	フルーツ	手作り キャロット蒸 しパン 牛乳	0～2歳児参観日
16	金	ビビンバ 鶏肉とキャベツの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	ジャガバター	フルーツ	手作りフルーツ寒天	3～5歳児参観日
17	土	ひき割り納豆 じゃがいもそぼろ煮 ほうれん草とえのきのみそ汁 りんご	もやしとさつま揚げ炒 め	フルーツ	ブリッツ 牛乳	448Kcal
18	日					
19	月	赤魚の塩焼き ほうれん草のごま和え 芋煮汁 洋なし缶	ナポリタン炒め	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	469Kcal
20	火	ビーンズスラッシャー ブロッコリーサラダ カップヨーグルト	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ 牛乳	625Kcal
21	水	鶏のたれ焼き 切り干し大根の炒めもの きゃべつと生揚げのみそ汁 りんご	ツナちくわ和え	フルーツ	手作り ひじきおにぎ り 麦茶	537Kcal
22	木	けんちんうどん かぼちゃの甘煮 わかめサラダ みかんゼリー	鮭おにぎり	フルーツ	手作り フライドポテ ト 牛乳	580Kcal
23	金	かに玉 ビーフン炒め チンゲン菜と油揚げのみそ汁 バナナ	ポイルインナー	フルーツ	星食べよ 牛乳	495Kcal
24	土	ホッケ塩焼き カミカミ温野菜 すいとん バナナ	さつまいもの甘煮	フルーツ	エアリアル 牛乳	494Kcal
25	日					
26	月	さんま甘露煮 小松菜のからし和え 春ちゃんこ オレンジ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	雪の宿 牛乳	481Kcal
27	火	パン ささみカツ グリーンサラダ 中華風コンスープ オレンジ	肉団子のケチャップ煮	フルーツ	コーンフレーク	536Kcal
28	水	東通り牛丼 わかめとかまぼこの酢の物 大根菜と葉のみそ汁 いちご	三種の煮物	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	497Kcal
29	木	塩ラーメン ポテトサラダ カットトマト バナナ	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	手作り 豆腐スコーン 牛乳	527Kcal
30	金	納豆おひたし 肉じゃが なめこと大根のみそ汁 りんご	厚焼き玉子	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	523Kcal
31	土	鶏の照り焼き 豆もやし炒め 舞茸の八杯汁 フルーツミックス	手作りふりかけ	フルーツ	つぶつぶベジタブル 牛乳	477Kcal

もやしの加ドレッシングサラダ

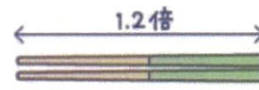
材料

作りやすい分量

もやし 250g（1袋）
ハム 1パック
穀物酢 大さじ2
サラダ油 大さじ2
砂糖 大さじ1と1/2
カレー粉 1g
食塩 小さじ1/2
ドライパセリ 適量

作り方

①もやしは茹でて冷ましておく。ハムは短冊
切り
②合わせておいた調味料と①を混ぜ合わせる
さっぱりとした後味が人気の一品です



手首から中指の先の長さ



自分にぴったりのはしを持とう！

はしは、長すぎても短すぎても
使いにくいものです。
自分の手に合ったはしを使いま
しょう。

