

2025年5月



献

立

表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	こいのぼりカレー 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ、レーズン
2	金	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 にんじんとツナ おにぎり	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、ツナ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
3	土	憲法記念日				
5	月	こどもの日				
6	火	振替休日				
7	水	昆布ご飯 豚汁 煮魚 温野菜	牛乳 フライドポテト	米、さつまいも、油、じゃがいも	牛乳、かぼち、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、ブロッコリー、塩昆布
8	木	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 白玉粉のちぢみ	米、砂糖、油、ごま油、ごま、白玉粉、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、さやいんげん、わかめ、にんにく、しょうが
9	金	ご飯 わかめみそ汁 焼きそば(乳) お好み焼き(幼)	牛乳 フルーツの 盛り合わせ	米、砂糖、油、焼きそば麺、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、卵	フルーツ、はくさい、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、わかめ
10	土	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、トマト
12	月	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、キャベツ、ブロッコリー、マッシュルーム、きゅうり
13	火	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、さつまいも、油、ごま	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
14	水	三色そばろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、油、砂糖、さつまいも、せんべい	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、わかめ、しょうが、ねぎ、レーズン
15	木	ご飯 具だくさん豆乳スープ 照り焼きチキン フルーツ	牛乳 かぼちゃの 米粉蒸しパン	米、ごま、砂糖、油、米粉	牛乳、豆腐、豆乳、鶏もも肉	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ
16	金	ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	米、さつまいも、油、じゃがいも	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、はくさい、ねぎ、ブロッコリー、トマト
17	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ、ねぎ
19	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 きなころパン	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、かぼちゃ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	火	ご飯 のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 ふかしいも	米、油、さつまいも、さといも	牛乳、豚肉、鶏肉	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、だいこん、しいたけ、しょうが、ごぼう、さやえんどう
21	水	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、鮭	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
22	木	青菜ご飯 豆腐のみそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、油、砂糖、じゃがいも、ライスペーパー	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	フルーツ、たまねぎ、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、さやえんどう、こまつな、ねぎ
23	金	ご飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ 温野菜	牛乳 さつまいも煮(乳) あられ(幼)	米、油、餅、さつまいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ブロッコリー、トマト、ねぎ、キャベツ、きゅうり
24	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、まいたけ、しめじ、塩昆布
26	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
27	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 さつまいもの茶巾	米、油、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、生クリーム	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
28	水	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 おはぎ	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、小豆、きなこ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが
29	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまな〜ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが、かぼちゃ
30	金	釜飯 野菜のみそ汁 小松菜と厚揚げの炒め物 フルーツ	牛乳 さつまいもの 米粉蒸しパン	米、油、砂糖、さつまいも、米粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ、豆腐、みそ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき、はくさい、だいこん
31	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き グリーンサラダ	牛乳 かつおおにぎり チーズ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉、かつお節、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり

給食LINE

春の陽気に包まれる中、新入園児さんもメリー給食に随分と慣れ、何でもよく食べるようになってきました。
メリーさんの給食は、野菜料理が多く、家庭では、あまり食べたことのない味や苦手と感じるメニューの日もあると思いますが、お友達や先生と楽しく食べることで、少しずつ克服していく姿がたくさん見られます。
子ども達に毎日の給食を楽しみにしてもらえるように、これからも安心安全で、美味しい給食を作っていきます。
今月は、こいのぼりカレーからスタートです！モリモリ食べてね♪
※15日(木)は、つき組さんとにじ組さんは、お弁当を作ってピクニックの日です。
♪お弁当の中身は何かな〜？お楽しみに！！

