



令和7年度 5月

ひばり組

曜	月		火		水		木		金		土	
日	12・26		13・27		14・28		1・15・29		2・16・30		17・31	
昼食	あじのチーズフライ 土佐和え みそ汁		鶏肉のごまみそ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁		パン クリームシチュー きやべつのレモンドレッシング		魚のポテト焼き ナムル スープ		竹の子ごはん 豚肉のしょうが焼き ペイクドかぼちゃ・みそ汁		ピラフ ミートグラタン スープ	
おやつ	牛乳 レモンビスケット		牛乳 ブリッツ		牛乳 クレープ		牛乳 コーントースト		2日 牛乳 16・30日 柏餅風 たいやき		牛乳 ビスコ	
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g
	米	35	米	35	強力粉 マーガリン 塩・さとう スキムミルク 牛乳	28 2.8 0.4・1.8 0.8 21	米	35	米・竹の子 酒・しょうゆ ざらめ 昆布・かつおだし	35・10 4・4 0.5 3.2	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 コーン バター マギーブイヨン	40 6.4 12 8 8 0.8 0.8
	あじ・塩 こしょう 小麦粉 卵・パン粉 駒チーズ・油	40・0.08 0.08 4 4.8・4.8 4・1.6	鶏肉 みそ さとう みりん ごま	40 1.6 1 1.2 1.6	じゃが芋・玉ねぎ 人参・鶏肉 グリーンピース コーン スキムミルク バター・小麦粉 コンソメ・牛乳 生クリーム	24・40 8・24 2.4 2.4 2.4 2.4・4 0.8・24 4	ほき・塩 じゃが芋 牛乳 マーガリン 塩・青のり	40・0.08 24 2 2 0.08・0.08	豚肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ 酒・さとう みりん・油	40 16 0.8 2.2 2.2・0.6 0.6・0.4	マカロニ じゃが芋 ブロッコリー パン粉 粉チーズ 玉ねぎ 合いき肉 トマトケチャップ 油	6.4 20 2.4 1.2 2.4 8 20 10 0.3
	きやべつ 小松菜・人参 花かつお しょうゆ 昆布だし	28 8・4 0.4 1.6 0.7	ブロッコリー りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	28 12 8 4 2.4	豆腐 わかめ ねぎ 鶏ガラ	28 0.24 1.6 1.2	煮干		牛乳 2日 小麦粉 白玉粉 さとう・白あん 牛乳・抹茶	80 15 4.5 2.4・14 3.2・0.4	きやべつ わかめ ねぎ マギーブイヨン	24 0.24 1.6 1.2
	麩・えのき わかめ・みそ かつおだし	3.2・12 0.24・5 100	はんぺん 人参 ねぎ 塩 しょうゆ 昆布・かつおだし	8 8 2.4 0.16 0.8 120	牛乳	80	牛乳	80	牛乳		牛乳	
	煮干		煮干		小麦粉・卵 牛乳・さとう バター・塩・卵 さとう・小麦粉 牛乳・バナナ	5.5・4.8 14・1.8 1・0.08・3 3.2・1.3 13・8	食パン クリームコーン コーン マヨネーズ 塩・パセリ	32 16 8 3.2 0.08・0.08	牛乳 小麦粉 白玉粉 さとう・白あん 牛乳・抹茶	80 15 4.5 2.4・14 3.2・0.4	牛乳 ビスコ	80
	小麦粉 ベーキングパウダー さとう 油・卵 塩・レモン	16 0.24 4 4.8・2.4 0.1・2.4	ブリッツ									

曜	月		火		水		木		金		土			
日	19		20		7・21		8・22		9・23		10・24			
昼食	揚げ鶏の甘酢漬け いんげんのごま和え みそ汁		スパニッシュオムレツ ジャーマンポテト スープ		魚の幽庵焼き 干切り煮 すまし汁		利休焼 きやべつのツナ和え みそ汁		カレーライス パイナップル和え オレンジゼリー		豚肉の混ぜ寿し かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁			
おやつ	牛乳 人参蒸しパン		牛乳 フルーツ杏仁		牛乳 クラッカーサンド		牛乳 メロンパン		牛乳 サッポロポテト		牛乳 ホームパイ			
	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g	食材名	g		
	米	35	米	35	米	35	米	35	米	60	米・酢 さとう・塩	40・4 2・0.16		
	鶏肉 しょうゆ 片栗粉 油・さとう しょうゆ・酢	40 2 4 2.4・1.6 1.6・1.6	合いき肉 玉ねぎ・人参 スパゲティ 卵・さとう トマトケチャップ 油	10 20・10 6.4 20・0.8 7.2 0.8	さば しょうゆ みりん 酒・レモン	40 1.2 2.4 0.8・0.8	豚肉・ごま さとう・しょうゆ きやべつ・ツナ コーン・しょうゆ さとう・酢	40・2.4 2・2 24・8 8・1.6 0.8・0.8	じゃが芋 玉ねぎ わかめ・みそ かつおだし	30 30 50 10 0.5 15	豚肉 玉ねぎ 人参 油 カレーウ	14 0.4 0.8 0.8 0.24		
	いんげん 人参・ごま さとう しょうゆ	24 6.4・2.4 0.8 1.6	ウインナー 玉ねぎ じゃが芋 バター マギーブイヨン パセリ	10 20 40 0.8 0.7 0.08	切干大根 油揚げ 人参・ざらめ しょうゆ 昆布・かつおだし	5.6 5.6 5.6・2.4 2.2 27	煮干 牛乳	80	牛乳	80	オレングジュース アガー さとう	48 0.8 2.4	かぼちゃ 鶏ひき肉 ざらめ しょうゆ 片栗粉 昆布・かつおだし	40 16 1.4 2 0.7 20
	きやべつ しめじ ねぎ みそ かつおだし	28 10 1.6 5 100	もやし・人参 わかめ・コンソメ	16・8 0.24・1.2	煮干 牛乳	80	マーガリン さとう・卵 小麦粉 ベーキングパウダー 小麦粉・強力粉 さとう・塩 卵・スキムミルク マーガリン グラニュー糖	3 1.8・1.5 6 0.16 2.4・10 1.8・0.16 1.2・0.4 1.2 0.8	牛乳	80	サッポロポテト		きやべつ 玉ねぎ わかめ みそ かつおだし	24 12 0.24 5 100
	煮干		煮干		クラッカー 生クリーム さとう	20 2.4 1.2							ホームパイ	80
	牛乳	80	牛乳	80	きな粉	0.8								
	ホットケーキミックス 卵・さとう 油・牛乳 人参	16 4.8・4.8 2・10 8	寒天・さとう 牛乳・さとう みかん缶・もも缶 バイン缶・バナナ	0.16・3.2 20・5 10・10 10・10										



5月5日は『こどもの日』



『こどもの日』はもとも『端午の節句』の日で、1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」として『こどもの日』が制定されました。一般的な祝い方は、五月人形を飾る・こいのぼりを飾る・菖蒲湯に入るが挙げられます。また、食べ物にはちまき・かしわもちが食べられ、それぞれ意味があります。

ちまき・・・ちまきに用いられる笹の葉は、清浄な心を象徴し、邪気を払う効果があるとも言われ、子供たちの健やかな成長や家族の幸福を願う気持ちが込められている。

かしわもち・・・柏の葉は、秋に枯れた葉が春の新芽が育つまで落ちることがないという特性があり、子供たちの健康と将来の繁栄を願う意味が込められている。



きやべつのツナ和え(4人分)

材料:きやべつー120g ツナー40g コーンー40g
酢ー小さじ1 しょうゆー大さじ1/2
さとうー小さじ1

作り方:①きやべつはひと口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで食べやすい柔らかさになるまで加熱する。
②ボールに酢・さとう・しょうゆを入れ、よく混ぜる。
③②に冷めた①とコーン・ツナを加えて和えたら完成。