

2025 年



春の陽気に名残を感じつつ、暦の上では立夏を迎え、過ごしやすい季節になりました。新生活から約1ヶ月経ち、新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくるころかと思います。規則正しい生活を身に付けていくためにも栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。



子どもの日と端午の節句

5月5日は両方の呼ばれ方があるため混同されがちですが、それぞれ意味や由来が異なります。



子どもの日

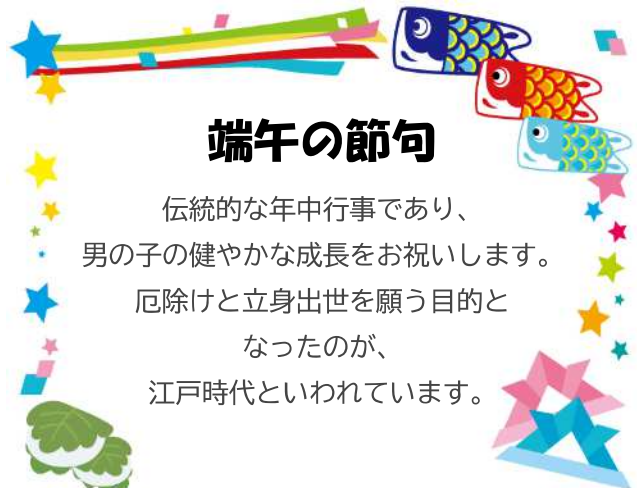
国民の祝日のひとつで、
男女関係なく
すべての子どもの成長や健康を
願う日とされています。



5月の旬の食材

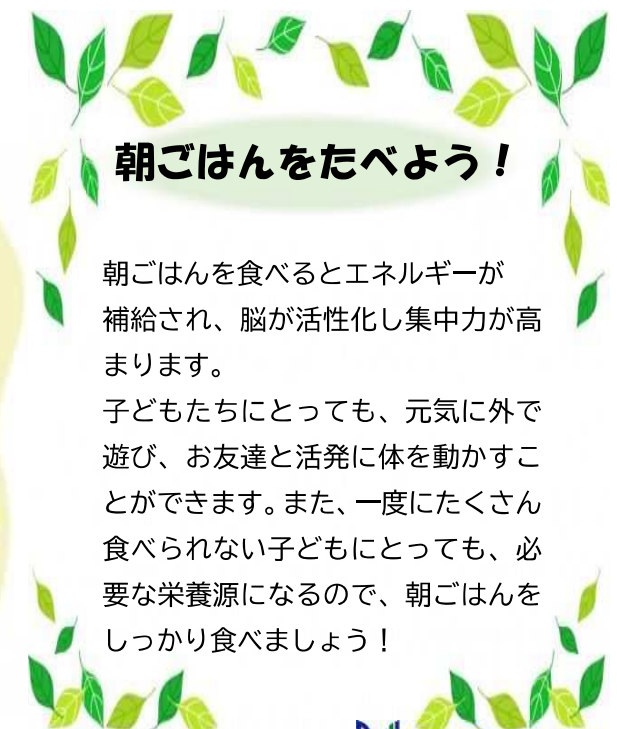
五月豆

「五月豆」はみなさんご存じでしょうか？
この名前の通り、五月に収穫される「そらまめ」のことを指します。
五月豆は季節性の高い野菜で、出回る時期は5～6月と短めです。塩茹でするだけでも美味しく食べられる食材なので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？



端午の節句

伝統的な年中行事であり、
男の子の健やかな成長をお祝いします。
厄除けと立身出世を願う目的と
なったのが、
江戸時代といわれています。



朝ごはんをたべよう！

朝ごはんを食べるとエネルギーが補給され、脳が活性化し集中力が高まります。
子どもたちにとっても、元気に外で遊び、お友達と活発に体を動かすことができます。また、一度にたくさん食べられない子どもにとっても、必要な栄養源になるので、朝ごはんをしっかりと食べましょう！

2025年

5月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄) 力のもとになるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(赤) 血や肉となるもの
1	木	ごはん 牛 乳 豚肉のごま生薬焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ じゃがいも	生薬・ほうれん草・キャベツ・ 緑豆もやし・人参・コーン・ わかめ・青葱・パセリ・ ジュース	豚肉・かつおぶし・ 絹豆腐・味噌・牛乳・ チーズ
2	金	ごはん 牛 乳 鶏肉の甘酢だれ 春雨とかにかまの中華風和え ちんげん菜と卵の中華スープ	☆いちごジャムのカップケーキ ジュース	米・小麦粉・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・ごま油	黄ピーマン・枝豆・わかめ・ ちんげん菜・玉葱・人参・ イチゴジャム・ジュース	鶏肉・かに風味フレーク・ 卵・牛乳
7	水	ごはん 牛 乳 変わりちらし寿司 揚げエビシューマイ 菜の花と花麩のすまし汁 こいのぼりゼリー	☆ワッフル ジュース	米・油・花麩・ワッフル	ちらしずしの素(人参、れんこん、 筍、干瓢、干しいたけ)・たくあん・グリーンピース・ 菜の花・人参・ジュース	さけ・卵・ エビシューマイ・牛乳
8	木	ごはん 牛 乳 鶏肉のごま唐揚げ えんどうとカリフラワーのサラダ 小松菜と大根のみそ汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・砂糖	生薬・ニンニク・スナックエンドウ・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・人参・小松菜・大根・ 玉葱・ぶどうジュース・巨峰缶	鶏肉・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
9	金	めん 牛 乳 豚肉と野菜たっぷりうどん 厚焼き玉子 みかん缶	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・片栗粉・米	ほうれん草・白菜・人参・ しいたけ・わかめ・白葱・ みかん缶・菜めし	豚肉・えび・卵・牛乳・ さけ
10	土	ごはん 牛 乳 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆ゼリー ジュース	米・砂糖・油・春雨・麩・ ゼリー	わかめ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳
12	月	ごはん 牛 乳 豚肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜と麩のみそ汁	☆ミニ野菜カステラ ジュース	米・油・麩・カステラ	キャベツ・玉葱・れんこん・ 黄ピーマン・人参・ ちんげん菜・ジュース	豚肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳
13	火	パン 牛 乳 ハーベキューチキン コールスローサラダ コンソースoup	☆オレンジゼリー ヤクルト	イエローロールパン・砂糖・ 油	生薬・キャベツ・人参・枝豆・ 玉葱・コーン・パセリ・ オレンジジュース・みかん缶	鶏肉・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
14	水	ごはん 牛 乳 赤魚の磯辺揚げ 白菜とごぼうのサラダ 大根とわかめのみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・天ぷら粉・油・ ロールパン	あおさ粉・白菜・ごぼう・ インゲン・人参・黄ピーマン・ 大根・わかめ・キャベツ・ 玉葱・ジュース	あかうお・味噌・牛乳・ ウインナー
15	木	ふりかけ ごはん 牛 乳 豆腐ハンバーグ 小松菜としめじのおかか和え かきたま汁	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・油・片栗粉・砂糖・ スポンジケーキ	小松菜・キャベツ・インゲン・ 人参・しめじ・コーン・ えのき・玉葱・青葱・ジュース	豆腐ハンバーグ・ かつおぶし・卵・牛乳・ 生クリーム
16	金	ごはん 牛 乳 どんかつ キャベツのサラダ ほうれん草とうす揚げのみそ汁	☆きなこクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ マーガリン・砂糖	キャベツ・カリフラワー・ コーン・人参・枝豆・ ほうれん草・ジュース	豚肉・あげ・味噌・牛乳・ きな粉・卵
17	土	ふりかけ ごはん 牛 乳 ハンバーグのケチャップ煮 スパゲティサラダ 卵のコンソメスープ	☆カスタードシュークリーム ヤクルト	米・砂糖・片栗粉・ スパゲティ・シュークリーム	キャベツ・ ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・玉葱	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳・ ヤクルト
19	月	ごはん 牛 乳 ビーフカレー 花野菜のサラダ りんごゼリー	☆オレンジケーキ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ 黄ピーマン・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	牛肉・牛乳・卵
20	火	ごはん 牛 乳 白身魚のフライ キャベツとささみのサラダ 豆腐と菜の花のみそ汁	☆プリンアラモード ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖	キャベツ・玉葱・インゲン・ 人参・コーン・菜の花・ フルーツカクテル・ジュース	ほき・鶏肉・絹豆腐・ 味噌・牛乳・卵・ 生クリーム
21	水	ごはん 牛 乳 鶏肉の照り焼き 切干大根とツナのサラダ 具だくさんみそ汁	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・砂糖・油・さつまいも・ ドーナツ	切干大根・カリフラワー・ 枝豆・人参・わかめ・ れんこん・ごぼう・ ほうれん草・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳
22	木	パン 牛 乳 ホークピース スパゲティサラダ	☆しらすとわかめのおにぎり 牛乳	ロールパン・じゃがいも・ 油・砂糖・スパゲティ・ マヨネーズ・米	玉葱・人参・トマト・パセリ・ キャベツ・きゅうり・コーン・ 炊き込みわかめ	豚肉・大豆・シーチキン・ 牛乳・しらす
23	金	ふりかけ ごはん 牛 乳 肉コロッケ マカロニのケチャップソテー ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆ロールパンサンド ジュース	米・牛肉コロッケ・油・ マカロニ・ロールパン・ じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	シーチキン・卵・牛乳
24	土	めん 牛 乳 焼そば わかめと卵の中華スープ オレンジ	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・コーン・わかめ・ オレンジ・ジュース	豚肉・卵・牛乳
26	月	ごはん 牛 乳 ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 春雨のゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆お好み焼き ジュース	米・油・春雨・麩・ お好み焼きミックス	わかめ・人参・コーン・ インゲン・小松菜・玉葱・ キャベツ・青葱・ジュース	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・味噌・ 牛乳・豚肉・卵
27	火	めん 牛 乳 イタリアンスパゲティ ブロッコリーとキャベツのイタリアンサラダ オレンジゼリー	☆レモンケーキ ジュース	スパゲティ・油・ オレンジゼリー・ レモンケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・トマト・パセリ・ ブロッコリー・キャベツ・ 人参・コーン・ジュース	豚肉・牛乳
28	水	ごはん 牛 乳 豚肉のねぎ味噌焼き 大根のちりめんサラダ 豆腐とほうれん草のすまし汁	☆フルーチェムース ヤクルト	米・砂糖・油	青葱・大根・キャベツ・ ブロッコリー・人参・ 黄ピーマン・ほうれん草・ イチゴジャム	豚肉・味噌・しらす・ 絹豆腐・牛乳・フルーチェ・ 生クリーム・ヤクルト
29	木	ごはん 牛 乳 鯖の塩麹焼き だけのこの金平 里芋とうす揚げのみそ汁	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・砂糖・塩麹・油・こん にゃく・白ごま・さといも・ さつまいも・マーガリン・餃 子の皮・小麦粉	だけのこ・人参・インゲン・ ごぼう・青葱・ジュース	さわら・あげ・味噌・牛乳
30	金	ごはん 牛 乳 根菜入りとりつくねハンバーグ もやしとかにかまの和え物 白菜とわかめのみそ汁	☆焼きココアドーナツ アイスのせ ジュース	米・油・片栗粉・ ホットケーキミックス・砂糖	緑豆もやし・キャベツ・ ほうれん草・コーン・白菜・ わかめ・人参・青葱・ジュース	つくね・ かに風味フレーク・味噌・ 牛乳・卵・アイスクリーム
31	土	ごはん 牛 乳 親子丼 具だくさんみそ汁 りんご	☆ゼリー ヤクルト	米・ゼリー	玉葱・キヌサヤ・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・ りんご	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。