

令和7年 5月 給食予定献立表										湯浦保育園		給食年間目標 楽しく食べよう	
日	曜	3歳未満児			昼 食			3時のおやつ		行 事			
		おやつ		主 食	主 菜（赤）	副 菜（緑）	汁物・他（白）						
1	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ	キャベツの昆布和え	じゃがいものみそ汁	牛乳	🍪 スコーン				
2	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	鶏のマーマレード焼き	ナムル	卵とわかめのスープ	牛乳	ビスコ				
3	土					憲法記念日							
4	日					みどりの日							
5	月					こどもの日							
6	火					振替休日							
7	水	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	魚のフライ	スパゲッティサラダ	玉ねぎの味噌汁	牛乳	バナナ				
8	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	麻婆豆腐	小松菜サラダ	ミックスフライ	麦茶	🍪 たぬきおにぎり				
9	金	牛乳	カルシウム ウエハース	麦ご飯	チーズオムレツ	マッシュポテト	えのきの味噌汁	牛乳	チーズ煎餅				
10	土	牛乳	せんべい	麦ご飯	チキンカレー	ミニゼリー		牛乳	ベジタベル				
12	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鶏のきじ焼き	切り干し大根の煮物	じゃが玉味噌汁	麦茶	ヨーグルト ウエハース				
13	火	出し汁	クラッカー	麦ご飯	鰯のマリネ	元気きんぴら	レタスとコーンのスープ	牛乳	ドーナツ				
14	水	牛乳	ビスコ	麦ご飯	ポークカレー	バラエティサラダ	春巻き	牛乳	🍪 ポンテケーキ				
15	木	牛乳	スティックパン	麦ご飯	千種焼き	バンバンジーサラダ	なめこの味噌汁	麦茶	🍪 芋天				
16	金	牛乳	せんべい	麦ご飯	揚げ焼売	ポテトサラダ	中華風かきたま汁	牛乳	🍪 バナナケーキ				
17	土	牛乳	えびせん	麦ご飯	焼きそば		果物						
19	月	牛乳	白い風船	麦ご飯	鶏の甘辛和え	ひじきの炒り煮	キャベツのみそ汁	麦茶	🍪 フルーチェ				
20	火	出し汁	あられ	麦ご飯	きつねうどん	オクラ納豆	果物	牛乳	🍪 カレーポテト				
21	水	牛乳	ハッピーターン	麦ご飯	コロコロハンバーグ	トマト・ブロッコリー	コンソメスープ	麦茶	🍪 きなこ団子				
22	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	鯖の塩焼き	野菜のサラダ	ポテトスープ	牛乳	プリン				
23	金	牛乳	チーズ			お弁当の日			ジュース	おかし	遠足		
24	土	牛乳	ビスケット		サラダうどん								
26	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	魚の味噌マヨ焼き	キャベツのサラダ	ふわふわ汁	牛乳	クッキー				
27	火	出し汁	せんべい	麦ご飯	大豆のカレー煮	コロコロサラダ	フルーツヨーグルト	牛乳	🍪 ジャムサンド				
28	水	牛乳	マリー	麦ご飯	中華丼	じゃがいもそぼろ煮	とり天	牛乳	🍪 黒糖蒸しパン				
29	木	牛乳	ビスコ	麦ご飯	つくね焼き	さつまいもとパインのサラダ	コーンと卵のスープ	麦茶	🍪 おにぎり				
30	金	牛乳	カルシウム せんべい	わかめごはん	エビフライ	トマト・ブロッコリー	花麩のすまし汁 果物	麦茶	アイス	お誕生会			
31	土	牛乳	ゼリー	麦ご飯	ハヤシライス		果物	牛乳	せんべい	は手作りおやつです			



お弁当づくりのポイント

- ・調理の前は手をよく洗い、清潔な調理器具を使いましょう
- ・加熱する食品は中までしっかり火を通しましょう
- ・ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをしましょう
- ・汁気の多いおかずは避けましょう
- ・お子さんが無理なく食べられる量にし、おかずも食べやすい大きさにしましょう。

★毎月お仕事忙しい中のお弁当作りありがとうございます
ございます♪愛情いっぱいのお弁当、子どもたちは
とっても嬉しそうに食べています😊



お弁当の日は
5/23です。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。