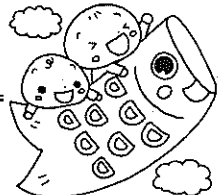


2025年5月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(木)	牛乳 バナナ	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ホイールケーキ 牛乳	
2(金)	ヨーグルト	カレー 切干サラダ オレンジ	ビスケット 牛乳	
7(水)	チーズ せんべい	さわらの竜田揚げ キャベツのお浸し 豆腐の味噌汁	ジャムロール 牛乳	
8(木)	ヨーグルト	シチュー ひじきのサラダ のり オレンジ	フルーツポンチ チーズ	
9(金)	牛乳 バナナ	雷豆腐 ふの味噌汁 オレンジ	にらせんべい 牛乳	
12(月)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	きな粉クッキー 牛乳	
13(火)	牛乳 オレンジ	焼き鮭 中華サラダ 凍り豆腐のすまし汁	牛乳パン 牛乳	
14(水)	チーズ バナナ	豆腐の小判揚げ 即席漬 わかめスープ	ふのラスク 牛乳	
15(木)	ヨーグルト	チキンカレー ごま酢和え オレンジ	ゼリーミルク ぽいぽい小魚	
16(金)	牛乳 バナナ	おでん じゃがいもの味噌汁 オレンジ	ポンデケージョ 牛乳	
19(月)	ヨーグルト	卵の花炒り煮 うどん汁 オレンジ	キャロットパン 牛乳	食育の日
20(火)	牛乳 バナナ	鶏のから揚げ ごまキャベツ かき玉汁	いちごのカップケーキ 牛乳	お楽しみ献立
21(水)	牛乳 オレンジ	さばの香味焼き 三色ナムル あけの味噌汁	豆腐バナナドーナツ 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
22(木)	牛乳 バナナ	ポークシチュー 野菜のツナ和え のり オレンジ	フルーツゼリー クラッカー	
23(金)	ヨーグルト	アスパラのそぼろ煮 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	せんべい 牛乳	
26(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん オレンジ	かぼちゃの蒸しケーキ 牛乳	
27(火)	牛乳 バナナ	五目ビーフン 豆腐のスープ オレンジ	しらすトースト 牛乳	
28(水)	チーズ せんべい	白身魚のコーンフ레이크焼き ミネストローネ バナナ	マカロニおこし 牛乳	
29(木)	牛乳 バナナ	ビーンズカレー さわやか漬 オレンジ	おこめリング 牛乳	
30(金)	ヨーグルト	千草焼 土佐和え なめこ汁	マカロニのきな粉和え 牛乳	

5月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	377kcal (365)	509kcal (490)
タンパク質	18.1g (17.5)	20.4g (16.0)
脂質	17.1g (14.7)	17.4g (14.7)
カルシウム	303mg (284)	352mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.8mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介

アスパラのそぼろ煮



材料(幼児1人分)

じゃがいも 50g 油 2g にんじん 20g
グリーンアスパラガス 10g 玉ねぎ 10g
油 1.5g 鶏ひき肉 20g 砂糖 1g 酒 1g
醤油3.5g 片栗粉 1g

【作り方】

- ①じゃがいもは、乱切り又は厚めのいちょう切りにして油で素揚げする。
- ②にんじんは乱切り又はいちょう切りにして茹でておく。
- ③アスパラは斜め薄切りにして茹でておく。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、砂糖・酒・醤油で味つけて煮立て、じゃがいも、にんじん、アスパラを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。