たまほいくえん献立表

2025年5月

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
日	ぎょうじ			1	2	3	4
こよみ	昼食	**5/12と5/23の朝おやつについて** 通常、朝おやつは乳児のみ牛乳を提供しておりますが、上記の2日については乳児組・幼児組ともに朝おやつとしてジョアを提供いたします。		ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の塩麹ドレッシング チーズ	☆二十四節気メニュー：立夏☆ ご飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ グレープフルーツ	憲法記念日	みどりの日
	午後のおやつ			ショートブレッド 牛乳	南瓜蒸しパン 牛乳		
	延長保育軽食			わかめおにぎり 麦茶	味噌おにぎり 麦茶		
5	お休み	6	7	8	9	10	11
こどもの日		振替休日/立夏	ミュージックダンス(1-3)	わらべうたの時間(全) くじらほっとライン	たま-Camp(5) 防災訓練(全)	たま-Camp(5) 個人面談(全)	お休み
			ドライカレー(黒米入りご飯) 大根のサラダ チーズ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 中華ドレッシング和え オレンジ	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め はりはり漬け グレープフルーツ	豚丼 味噌汁 もやしのしらすごま和え オレンジ	
			ぶどうゼリー ウエハース　牛乳	ゆかりおにぎり 小魚　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	せんべい バナナ　麦茶	
			しらすおにぎり 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	
12	身体測定(た・あ) 表現あそび(4・5)	13	14	15	16	17	18
	タコライス 味噌汁 チンゲン菜のサラダ	健康教室(幼) 身体測定(ち・か)	身体測定(も・う) 春の遠足(幼)	リード合奏指導(幼)	身体測定()	奥多摩親子遠足(5)	お休み
		ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え グレープフルーツ	玄米入りご飯 味噌汁 鱈のコーンマヨ焼き ごぼうのきんぴら バナナ	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 なめ茸和え オレンジ	中華丼 味噌汁 ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	
	青海苔ポテト 牛乳	ふりかけおにぎり 小魚　麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	ジャムヨーグルト ウエハース　麦茶	ミールケア製フルーツパン 牛乳	せんべい バナナ　麦茶	
	ゆかりおにぎり 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	青海苔おにぎり 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	コーンおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	
19		20	21	22	23	24	25
	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 オレンジ	健康教室(幼)	ミュージックダンス(1-3)	保育参加(幼) 歯科検診(1-5) バースデークッキング	誕生会(幼)		お休み
		親子丼 味噌汁 ポテトサラダ チーズ	小満 ☆二十四節気メニュー：小満☆ わじゃめご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 野菜のごま和え グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー バナナ	マーボー豆腐 味噌汁 甘酢和え	チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	
	お好み焼き 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	あんこクッキー 牛乳	しらすおにぎり 小魚　麦茶	誕生日会カップケーキ 麦茶	せんべい バナナ　麦茶	
	ゆかりおにぎり 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	
26	乳児健診(0)	27	28	29	30	31	
	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ	健康教室(幼)	芋苗ピクニック予備日(4・5)				
		ご飯 味噌汁 南瓜入り玉子焼き 小松菜とツナの和え物 オレンジ	麦ご飯 根菜汁 カレイの味噌焼き 納豆和え チーズ	ご飯 味噌汁 コロッケ やみつきキャベツ バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え オレンジ	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ	
	コーンバターご飯 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	マーマレードマフィン 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	クッキー 牛乳	せんべい バナナ　麦茶	
	味噌おにぎり 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	青海苔おにぎり 麦茶	せんべい 麦茶	

給食栄養給与目標量/今月の栄養価平均値

		エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児	目標量	566kcal	22.6g	16.4g
	平均値	566kcal	22.8g	16.8g
3歳未満児	目標量	462kcal	18.5g	13.3g
	平均値	494kcal	20.3g	15.8g

※1

日	曜	昼食材料名
1	木	米　油　薄力粉　上新粉　バター　牛乳　高野豆腐　鶏肉　チーズ　もやし　チンゲン菜　白菜　人参　塩麹
2	金	米　パン粉　片栗粉　マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　薄力粉　油　牛乳　豚肉　木綿豆腐　チーズ　キャベツ　干し椎茸　わかめ　玉葱　きゅうり　人参　グレープフルーツ　南瓜
3	土	お休み
4	日	お休み
5	月	お休み
6	火	お休み
7	水	米　黒米　油　カレールゥ　ウエハース　牛乳　豚肉　チーズ　玉葱　人参　大根　コーン　ぶどうジュース　アガー
8	木	米　油　ごま油　牛乳　豚肉　かつおフレーク　煮干し　人参　干し椎茸　長ねぎ　キャベツ　玉葱　もやし　チンゲン菜　オレンジ　ゆかり
9	金	米　小切麩　油　薄力粉　牛乳　厚揚げ　鶏肉　チーズ　白菜　しめじ　玉葱　切干大根　人参　小松菜　グレープフルーツ
10	土	米　さつま芋　ごま　せんべい　牛乳　豚丼の具　しらす　チンゲン菜　わかめ　もやし　人参　コーン　オレンジ　バナナ
11	日	お休み
12	月	米　油　じゃが芋　牛乳　豚肉　チーズ　ジョア　にんにく　キャベツ　トマト　南瓜　玉葱　人参　チンゲン菜　大根　青海苔　カレー粉
13	火	米　じゃが芋　牛乳　鶏卵　ロースハム　チーズ　ふりかけかつお　煮干し　大根　玉葱　えのき茸　ブロッコリー　トマト　キャベツ　きゅうり　人参ドレッシング
14	水	米　片栗粉　薄力粉　油　牛乳　鶏肉　油揚げ　かつお節　キャベツ　しめじ　ほうれん草　大根　人参　もやし　グレープフルーツ　コーン
15	木	米　玄米　ノンエッグマヨネーズ　ごま油　ごま　ウエハース　牛乳　高野豆腐　麩　さつま揚げ　豚肉　ヨーグルト　スキムミルク　白菜　小松菜　コーン　パセリ　ごぼう　台湾　人参　グリンピース　バナナ　りんごソース
16	金	米　さつま芋　小切麩　フルーツパン　牛乳　木綿豆腐　鶏肉　鶏卵　水菜　人参　万能ねぎ　干し椎茸　ひじき　大根　ほうれん草　なめ茸　オレンジ
17	土	米　ビーフン　ごま油　ごま　せんべい　牛乳　中華丼の具　鶏肉　大根　えのき茸　わかめ　きゅうり　人参　グレープフルーツ　バナナ
18	日	お休み
19	月	米　小切麩　片栗粉　油　薄力粉　ノンエッグマヨネーズ　牛乳　鯖　鶏肉　豚肉　かつお節　切干大根　小松菜　南瓜　オレンジ　キャベツ　青のり
20	火	米　油　じゃが芋　ノンエッグマヨネーズ　いちごジャム　クラッカー　牛乳　鶏肉　鶏卵　油揚げ　ロースハム　チーズ　玉葱　人参　もやし　万能ねぎ　きゅうり
21	水	米　油　ごま　片栗粉　薄力粉　牛乳　豚肉　厚揚げ　こしあん　わかめご飯の素　大根　しめじ　長ねぎ　玉葱　人参　グリンピース　キャベツ　きゅうり　グレープフルーツ
22	木	米　油　牛乳　鶏肉　豚肉　しらす　人参　玉葱　ほうれん草　ダイストマト　ブロッコリー　もやし　パプリカ　バナナ
23	金	米　ごま油　片栗粉　無塩バター　薄力粉　ジョア　木綿豆腐　豚肉　鶏卵　生クリーム　玉葱　生姜　にんにく　もやし　干し椎茸　チンゲン菜　白菜　人参　きゅうり　オレンジ
24	土	米　ごま油　せんべい　牛乳　チキンカレー　ロースハム　切干大根　人参　コーン　オレンジ　バナナ
25	日	お休み
26	月	米　無塩バター　牛乳　鶏肉　チーズ　キャベツ　玉葱　人参　大根　きゅうり　グレープフルーツ　コーン　パセリ　塩麹　トマトドレッシング
27	火	米　油　餃子の皮　牛乳　木綿豆腐　鶏卵　鶏肉　かつおフレーク　ウインナー　チーズ　えのき茸　わかめ　玉葱　南瓜　小松菜　もやし　人参　オレンジ　ピーマン
28	水	米　押し麦　ごま油　無塩バター　薄力粉　マーマレード　牛乳　カレイ　納豆　チーズ　鶏卵　ごぼう　大根　人参　長ねぎ　白菜　ほうれん草
29	木	米　コロッケ　油　片栗粉　ごま　ごま油　牛乳　人参　玉葱　もやし　キャベツ　きゅうり　焼き海苔　バナナ　塩昆布
30	金	米　じゃが芋　片栗粉　薄力粉　無塩バター　牛乳　豚肉　焼き豆腐　しらす　鶏卵　白滝　グリンピース　ほうれん草　大根　ねりうめ　オレンジ
31	土	米　スパゲティ　ノンエッグマヨネーズ　せんべい　牛乳　鶏丼の具　チーズ　大根　チンゲン菜　長ねぎ　コーン　人参　グレープフルーツ　バナナ

※　材料や行事の都合により献立を変更する場合がございます。
※1　乳児（１歳～２歳児）は、昼食及びおやつで１日の給与栄養　量の50%を供給します。また、幼児（３歳～５歳児）は、昼　食及びおやつで１日の給与栄養量の40%を供給します。
※　（　）記号詳細　　数字→各学年　全→全園児　幼→幼児　乳→乳児　た→たんぽぽ　ち→ちゅうりっぷ　う→うめ　も→もも　分→分園　か→かりん　あ→あんず