

令和7年度

5月献立表

友愛保育園

- ・★は手作りおやつです。
 ・平均栄養量が変わることがあります。
 ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
 ・1ドクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
 ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 / 木	ごはん カレイのパン粉焼き ブロッコリーのこまマヨ和え みそ汁 (ふ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／パン粉／エッグケア／すりこま (白)／麴	カレイ／ツナ缶／みそ	ブロッコリー／きゅうり／人参／わかめ	★おにぎり 麦茶	
2 / 金	カレーうどん かぼちゃサラダ カルシウムヨーグルト 麦茶	カルデツウエハース／うどん／かたくり粉／エッグケア／ヘアビスケット／ソフトせんべい	鶏肉モモ／カルシウムヨーグルト／牛乳	人参／玉ねぎ／ねぎ／かぼちゃ／きゅうり	ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
7 / 水	ごはん ゆであいカレー すき昆布の炒め煮 グレープゼリー 麦茶	鉄塩せん／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／しらたき／砂糖／グレープゼリー	豚ひき肉／牛乳／すきこんぶ／ちくわ	玉ねぎ／人参／グリーンピース／オレンジジュース／マーメレード	★オレンジケーキ 牛乳	
8 / 木	ごはん 豚肉と豆腐の甘辛煮 もやしとハムのナムル みそ汁 (ふ わかめ) 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／しらたき／サラダ油／砂糖／ごま油／すりこま (白)／麴／ばかうけ／ビスコ	豚モモ／押豆腐／ロースハム／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／もやし／きゅうり／わかめ	ばかうけ ビスコ 麦茶	
9 / 金	ごはん フルコギ 海藻サラダ 中華風コンスープ 麦茶	カルデツウエハース／こめ／すりこま (白)／砂糖／サラダ油／ごま油／かたくり粉	豚モモ／ツナ缶／カルビス	もやし／人参／ピーマン／にら／きゅうり／干ひじき／わかめ／ねぎ／クリームコーン缶／みかん缶	★カルビスゼリー 麦茶	
10 / 土	ごはん 鶏肉のトマト煮込み モヤシときゅうりのドレッシング和え スープ (ねぎ わかめ) 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ	玉ねぎ／トマト缶詰／グリーンピース／もやし／きゅうり／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
12 / 月	うどん そら豆のかき揚げ キャベツとハムのサラダ すまし汁 (鶏肉 ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい／うどん／薄力粉／サラダ油／砂糖	ウィンナー／ロースハム／鶏肉モモ／牛乳	そらまめ／玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／ねぎ	★バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	
13 / 火	ごはん 豚肉と玉葱の甘辛煮 かぼちゃの含め煮 みそ汁 (キャベツ ふ) 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／砂糖／麴	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／かぼちゃ／キャベツ	★おにぎり 麦茶	
14 / 水	ごはん かじきの煮魚 ひじきサラダ みそ汁 (大根 なめこ) 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／サラダ油／ロールパン	めかじき／干ひじき／ツナ缶／みそ／ホイップクリーム／牛乳	もやし／きゅうり／人参／大根／なめこ／みかん缶	★クリームサンド 牛乳	
15 / 木	バターロール ボークシチュー キャベツのサラダ バナナ 麦茶	たべっこどうぶつ／バターロール／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ホットケーキの素	豚モモ／絹ごし豆腐／ウィンナー／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／コーン	★お豆腐パン 牛乳	
16 / 金	ごはん 鶏肉の治部煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 (じゃがいも たまねぎ) 麦茶	カルデツウエハース／こめ／砂糖／薄力粉／じゃがいも／かりんとう／揚げあられ	鶏肉モモ／挽きわり納豆／糸けつり／みそ／牛乳	ほうれん草／人参／玉ねぎ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
17 / 土	ごはん 豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 (わかめ ねぎ) 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／せんべい	豚モモ／みそ	大根／玉ねぎ／人参／キャベツ／塩昆布／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
19 / 月	ごはん つくね焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 (ふ わかめ) 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／砂糖／かたくり粉／すりこま (白)／麴／食パン／マーガリン	鶏ひき肉／みそ／きな粉／牛乳	えのきたけ／ねぎ／キャベツ／人参／きゅうり／わかめ	★きなこサンド 牛乳	
20 / 火	まめくらのパン 焼きコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ (えのき ベーコン) 麦茶	かぼちゃポーロ／／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／パン粉／砂糖／こめ／すりこま (白)	豚ひき肉／ベーコン／油揚げ	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／えのきたけ／人参	★混ぜ込みいなり 麦茶	
21 / 水	ごはん カレイのごまだれ焼き もやしときゅうりのおかかあえ みそ汁 (えのき 大根) 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／すりこま (白)／源氏パイ／カリボテミニ	まがれい／糸けつり／みそ	もやし／きゅうり／人参／えのきたけ／大根	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
月平均栄養価 (以上児)		エネルギー	473kcal、タンパク質	18.6g、脂質	14.1g、食塩相当量	1.4g
月平均栄養価 (未満児)		エネルギー	373kcal、タンパク質	14.6g、脂質	11.2g、食塩相当量	1.1g

令和7年度

5月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が異なる場合があります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
22 / 木	ピラフ ササミのパン粉焼き フレンチサラダ スープ（玉ねぎ わかめ） りんごジュース 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／パン粉／砂糖／ホットケーキの素	ウィンナー／鶏肉ささ身／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／人参／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶／干しぶどう／わかめ／りんごジュース	★人参ケーキ 牛乳	
23 / 金	ごはん 豆腐のミートローフ かわりきんぴら みそ汁（小松菜 もやし） 麦茶	カルデツウエハース／こめ／かたくり粉／パン粉／サラダ油／砂糖	鶏ひき肉／押豆腐／干ひじき／ちくわ／みそ	玉ねぎ／人参／大根／グリーンピース／もやし／こまつな	★わかめおにぎり 麦茶	
24 / 土	ごはん ゆうあいカレー フロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／ゼリー／クッキー	豚モモ／ツナ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／フロッコリー／コーン	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
26 / 月	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 お浸し（キャベツ 人参） みそ汁（じゃがいも 油あげ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／じゃがいも／パイシート／グラニュー糖	鶏肉モモ／糸けづり／みそ／油揚げ／牛乳	大根／人参／キャベツ	★シュガースティックパイ 牛乳	
27 / 火	ごはん 豆腐と豚肉のチャンプル ビーフンの中華風サラダ みそ汁（ふ ちんげんさい） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／サラダ油／砂糖／ビーフン／ごま油	押豆腐／豚モモ／ロースハム／みそ	人参／もやし／グリーンピース／きゅうり／玉ねぎ／ちんげんさい	★おにぎり 麦茶	
28 / 水	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き もやしのこま和え すまし汁（わかめ ねぎ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッグケア／砂糖／サラダ油／すりごま（白）／かたくり粉	鶏肉モモ／みそ／ロースハム／牛乳／きな粉	もやし／きゅうり／人参／わかめ／ねぎ	★ミルクもち 麦茶	
29 / 木	食パン マカロニミートグラタン コールスロー スープ（コーン ふ） 麦茶	たべっこどうぶつ／食パン／マカロニ／有塩バター／サラダ油／薄力粉／砂糖／麩／ホットケーキの素	豚ひき肉／ピザ用チーズ／ロースハム／牛乳	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／コーン	★ココア蒸しパン 牛乳	
30 / 金	ごはん 鮭の照り焼き（乳児：カレイ） きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁（豆腐 小松菜） 麦茶	カルデツウエハース／こめ／サラダ油／砂糖／ビスコ／コンソメリング	しろさけ／カレイ／みそ／絹ごし豆腐／牛乳	きゅうり／人参／わかめ／ねぎ／こまつな	ビスコ やさいコンソメリング 牛乳	
31 / 土	ごはん 鶏肉の甘辛煮 お浸し（もやし きゅうり） みそ汁（ふ 大根） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／麩／クッキー	鶏肉モモ／糸けづり／みそ	玉ねぎ／ピーマン／もやし／きゅうり／人参／大根	クッキー せんべい 麦茶	
					せんべい 麦茶	

今月の“旬”な～んだ？ 【5月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「そらまめ」です。

★そらまめの旬は初夏

さやが上に向かって伸びるようにつくので「空を向いた豆」が名前の由来で、熟すと下向きになります。鮮度が落ちやすいので、なるべくさやに入ったものを買い、茹でる直前にさやから出しましょう。そらまめは一般的に、春に開花し、初夏に収穫されます。そのため、旬の時期は4月から6月だといえるでしょう。

★そらまめの選び方

- 新鮮なそらまめの特徴は、
- ① さやにつやがありみずみずしく、色が鮮やかな緑色
 - ② さやの表面の白い産毛がうすらとついているものはより新鮮
 - ③ 外から見て豆の形や大きさがそろって浮き出ているもの
 - ④ さやの背の筋が緑色のもの（鮮度が落ちてくると枯れてきて茶色になってくる）
 - ⑤ さやにしっかりと皮の厚さがあるもの（皮が薄く感じるものは水分が抜け、鮮度が落ちてきている）

★そらまめのおはぐろって何？

そらまめの上部にある黒いつめの部分は「おはぐろ」といいます。中にはこの部分が黒くなっていないものもありますが、これは早採りしたもので、身も柔らかく、シャキシャキした食感です。黒いものは身がしっかりしていてはくはくとした食感です。味に関してはおはぐろが黒いものの方がしっかりと熟して甘みが強いため、おはぐろが黒いものの方がおいしいです。さやの外からではなかなかわかりづらいですが、さやから取り出しているものならおはぐろ部分が黒いものがおすすです。



5/12のかき揚げに入ります
給食では粗く刻みます



★そらまめから得られる5つの栄養作用

- ① 疲労回復やエネルギー産生を助けるビタミンB群
- ② 腸内環境を整える食物繊維
- ③ 強い骨や歯を作り、維持するのに役立つカルシウム
- ④ 抗酸化作用のあるポリフェノール
- ⑤ 正常な細胞の動きを助け、貧血予防にも繋がる鉄分

★そらまめの一番美味しい食べ方！

そらまめの味を堪能するのにぴったりな食べ方は「焼きそらまめ」！魚焼きグリルでそらまめを素焼きにして、シンプルに塩だけでいただきます。ポイントは、そらまめをさやごとグリルに入れ、高温で一気に焼き上げることです。さやに包まれて蒸したように火が入るので、しっとりホクホクに仕上がるうえに、豆の味が凝縮されてとても美味しいです。

