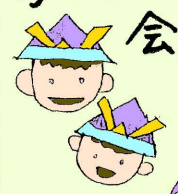
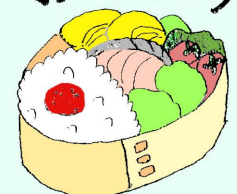


2025

5月の献立

高取保育園

月	火	水	木	金	土	
春が旬 のお野菜には、 ふきやたけのこ、アスパラ、菜の花、新セロリ、 新じゃが、新玉ねぎ、新ごぼう、春キャベツなど様々。 寒い冬に種をまき、土中に根を張り、じっと暖かくなるのを待って出てきた春野菜。 季節のものを、季節に食べる、春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。			1 赤飯 煮もの (豚肉・ごぼう・れんこん・大根・人参・いんげん・昆布・みねこ) おかかあえ (キャベツ・ブロッコリー・人参・れんこん) みそ汁 (なす・玉ねぎ・小松菜) 黒米・糖スコーン くだもの いりこ	2 炒り玄米ごはん 旬魚の西京焼き (ごぼう・人参・ゆで干し煮、 (玉ねぎ・人参・しいたけ・ちんげん菜・つきこんにゃく) すまし汁 (南瓜・もやし・小ねぎ) きなこ団子 くだもの 昆布	 水か麦茶で しっかり 水分補給！	
 みんな 元気で 幸せに、 大きく なあれ			7 バケット ゆで干しハンバーグ (ミンチ・玉ねぎ・人参・ゆで干し) (じゃが芋・人参・マカロニサラダ (人参・キャベツ) すーぷ (南瓜・玉ねぎ・小ねぎ) おにぎり くだもの いりこ	8 赤米ごはん 煮魚 (ごぼう・人参・重ね煮 (玉ねぎ・人参・なす・しめじ・小松菜) みそ汁 (大根・キャベツ・ちんげん菜) 焼きじゃが きゅうり 昆布	9 子どもの日 会食会  こんだては おたのしみ	10 おべんとう  カンパン くだもの
12 はりばり焼きそば (豚肉・エビ・いか・きくらげ) (玉ねぎ・人参・キャベツ) 元気サラダ (ヤングコーン・おくら・パプリカ・きゅうり) すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ) せんべい くだもの	13 押し麦ごはん 旬魚のおんかけ (水菜・玉ねぎ・人参・もやし・しいたけ) 蒸し野菜 (じゃが芋・ごぼう・スナップ豆) みそ汁 (大根・キャベツ・豆苗) やせうま 人参 いりこ	14 きびごはん 手羽先のんにくじょうゆ (ごぼう・人参・ゆで干し) ひじき煮 (玉ねぎ・人参・しめじ・小松菜・糸こんにゃく) みそ汁 (なす・玉ねぎ・ニラ) みたらし団子 きゅうり いりこ	15 黒米ごはん 魚の塩焼き (ごぼう・人参・のりあえ (じゃが芋・もやし・キャベツ・人参) みそ汁 (豆腐・えのき・ちんげん菜) 蒸しパン きゅうり 昆布	16 炒り玄米ごはん 高野豆腐のはさみ煮 (ミンチ・玉ねぎ・人参) (スナップ豆・人参・あちらあえ (キャベツ・人参・きゅうり・昆布) すまし汁 (南瓜・もやし・ニラ) マカロニアベかわ ごぼう いりこ	17 ごはん 煮もの (豚肉・ごぼう・れんこん・大根・人参・いんげん・昆布・こんにゃく) すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ) かりんとう くだもの	
19 カレーピラフ (鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・レーズン・セロリ) いろどりサラダ (キャベツ・パプリカ・きゅうり) すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・ちんげん菜) クッキー くだもの	20 七草麦ごはん 旬魚のマリネ (玉ねぎ・パプリカ・レタス) こころサラダ (さつま芋・人参・ブロッコリー) すまし汁 (なす・もやし・豆苗) パウンドケーキ きゅうり いりこ	21 小ごはん タイピーエシ (豚肉・エビ・いか・きくらげ・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・春雨) ししゃも 焼き野菜 (ヤングコーン・おくら・じゃが芋) 寒天 人参 昆布	22 バケット チキンビーンズ (手羽元・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・大豆) スパゲッティサラダ (きゅうり・人参・レタス) すーぷ (南瓜・しめじ・小松菜) おにぎり くだもの いりこ	23 もち麦ごはん 旬魚のパン粉焼き (ごぼう・人参・ゆで干し煮、 (玉ねぎ・人参・しいたけ・豆苗・つきこんにゃく) みそ汁 (豆腐・キャベツ・わかめ) ところてん きゅうり いりこ	24 おべんとう  きらずあげ くだもの	
26 赤米ごはん 魚の蒸し煮 (玉ねぎ・人参・しめじ・レモン・小ねぎ) お芽サラダ (さつま芋・パプリカ・ブロッコリー) みそ汁 (なす・キャベツ・わかめ) せんべい くだもの	27 肉うどん (豚肉・玉ねぎ・生姜・わかめ・小ねぎ) ごまあえ (きゅうり・人参・キャベツ) ごぼう煮 (人参・豆苗) おにぎり くだもの いりこ	28 押し麦ごはん なすの梅蒸し (鶏肉・玉ねぎ・人参・パプリカ・梅・大葉・なす) あちらあえ (キャベツ・人参・きゅうり・昆布) すまし汁 (南瓜・玉ねぎ・小松菜) 豆乳もち ごぼう いりこ	29 きびごはん ごまみそ焼き (ごぼう・人参・ひじき煮、 (玉ねぎ・人参・しいたけ・ちんげん菜・糸こんにゃく) すまし汁 (厚揚げ・玉ねぎ・小ねぎ) 金時豆 きゅうり いりこ	30 黒米ごはん ちゃんこシューマイ！ (ミンチ・玉ねぎ・えのき・グリーンピース) (キャベツ・重ね煮、 (玉ねぎ・人参・なす・ごぼう・豆苗・糸こんにゃく) みそ汁 (大根・もやし・わかめ) サターアンダーギー きゅうり いりこ	31 中華丼 (豚肉・エビ・いか・きくらげ・玉ねぎ・人参・キャベツ) ごぼう すーぷ (じゃが芋・玉ねぎ・小ねぎ) カンパン くだもの	