



2025年5月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達課 トキアソソれいゆ

日曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 木	ビビンバ風ご飯 オープンポテト 中華スープ オレンジ みそ汁	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 えのき茸 玉葱 豆苗 オレンジ
2 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ しらす和え	牛乳	米	鶏肉 しらす 厚揚げ 牛乳 わかめ	キャベツ 小松菜 青ねぎ
3 土	憲法記念日				
5 月	こどもの日				
6 火	振替休日				
7 水	鮭寿司 コロッケ みそ汁	牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 さつま芋	鮭 卵 豚肉 牛乳	胡瓜 人参 なめこ 青ねぎ
8 木	パン スパゲティーナポリタン スティック野菜 バナナ	牛乳	スパゲティ パン	ウインナー 牛乳	玉葱 マッシュルーム ピーマン コーン 胡瓜 大根 バナナ 人参
9 金	豆ご飯 みそ汁 鯖の蒲焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳	米	鯖 油揚げ 牛乳	干切の大根 人参 南瓜 小松菜 えんどう豆
10 土	相談日				
12 月	ご飯 豆乳コーンスープ 鶏肉の照り焼き お浸し	牛乳	米 ごま	鶏肉 豆乳 牛乳	キャベツ 小松菜 コーン パセリ
13 火	パン 玉葱とオクラのスープ 鶏唐揚げの葱ソースかけ スパゲティーサラダ ミニゼリー	牛乳	パン スパゲティ	鶏肉 ツナ 牛乳	生姜 白ねぎ 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 オクラ
14 水	ご飯 鯖の塩焼き アスパラとキャベツの炒め物 みそ汁 メロン	牛乳	米	鯖 豆腐 豚肉 牛乳	アスパラガス コーン 玉葱 キャベツ 小松菜 メロン
15 木	ご飯 すまし汁 豚カツ ごぼうサラダ パイナップル	牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉	豚肉 牛乳 鶏肉	人参 生姜 胡瓜 ごぼう 大根 かいわれ大根 パイナップル
16 金	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜のおかか和え	牛乳	米	豆腐 鶏肉 かつお節 油揚げ 牛乳	干し椎茸 玉葱 人参 白菜 小松菜 大根 青ねぎ
17 土					
19 月	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 五目煮	牛乳	米	鶏肉 大豆 竹輪 豆腐 牛乳	青ねぎ 人参 れんこん 大根 小松菜
20 火	カレーライス 野菜サラダ バナナ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン バナナ
21 水	ご飯 みそ汁 鯖の野菜あんかけ コロコロサラダ	牛乳	米 じゃが芋	鯖 油揚げ ひじき 牛乳	玉葱 人参 もやし 青梗菜 胡瓜 コーン なす 青ねぎ
22 木	味噌うどん 揚げギョーザ オレンジ	牛乳	うどん玉 ギョーザの皮	豚肉 厚揚げ 牛乳	人参 青梗菜 大根 キャベツ 青ねぎ オレンジ
23 金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜炒め ゴママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま	豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳	生姜 玉葱 エリンギ 青ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 かいわれ大根 パイナップル
24 土	家族ふれあいDAY				
26 月	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 牛肉のきんぴら	牛乳	米 こんにゃく ごま	鯖 牛肉 豆腐 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 小松菜
27 火	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	牛乳	米 春雨	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 ちくわ 牛乳	玉葱 生姜 ピーマン たけのこ 人参 ブロッコリー 胡瓜 コーン 青梗菜
28 水	魚のピラフ トマトサラダ ポテトフライ えのき茸とほうれん草のスープ	牛乳	米 バター じゃが芋	鰯 わかめ 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 ほうれん草
29 木	煮込みうどん さつま芋の天ぷら キャベツのごま和え	牛乳	うどん ごま さつま芋 小麦粉	鶏肉 厚揚げ 牛乳	人参 玉葱 小松菜 キャベツ しめじ茸
30 金	ご飯 鯖の塩焼き ウインナー みそ汁 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米	鯖 ウインナー しらす 牛乳 わかめ	胡瓜 白菜 小松菜
31 土	休園日				

今月の献立にも『新じゃが・エンドウ豆・アスパラガス・キャベツ』など春を感じさせる食材をたくさん取り入れています。旬の食材は、新鮮で栄養価も高く、おいしく食べることができるので味わってみてください。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成

