



# 2025年5月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：592kcal  
 たんぱく質：21.7g  
 脂質：18.7g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・新じゃが  
 ・新ごぼう



「そらまめくんのベッド」 作/絵：なかやみわ 福音館書店

～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。  
 農林水産省 官民協働プロジェクト

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
		<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p><b>ごみゼロ(530)の日</b></p> <p>5月30日はごみゼロの日です。食べ残しを減らして環境問題について考えてみましょう！</p> </div>		☆こどもの日メニュー☆ ツナピラフ 鶏肉の唐揚げ ウィナー ポテトサラダ こいのぼりスープ 抹茶あずき蒸しパン 牛乳	☆憲法記念日☆ 
5	6	7	8	9	10
☆こどもの日☆ 	☆振替休日☆ 	ビーフカレー ひじきサラダ チーズ 麩ののりしおラスク お茶	もち麦ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐と玉ねぎのすまし汁 フライドポテト 牛乳	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ ほうれん草と玉葱のスープ わかめおにぎり 食べる煮干し・お茶	焼きめし 小松菜のナムル わかめスープ ぼたぼた焼き 牛乳
12	13	14	15	16	17
ごはん 鶏肉のごま照り焼き 海藻サラダ <small>淡路島産のわかめです</small> 大根とごぼうの味噌汁 ココアヨーグルト ハッピーターン・お茶	麦ごはん たらこのコーンマヨ焼き ひじきと大豆煮 白菜としめじのすまし汁 ちぢみ お茶	ごはん 八宝菜 いら玉炒め 中華スープ シュガートースト 牛乳	他人丼 さつまいものしモン煮 ほうれん草とうすあげの味噌汁 ココアクッキー 牛乳	ごはん 豚肉のカレーチャンブル ほうれん草のりし和え 春雨スープ 黒糖ちんすこう 牛乳	かやくうどん 竹輪のマヨ醤油炒め オレンジ ばかうけ 牛乳
19	20	21	22	23	24
麦ごはん ホキの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ 大根と人参の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆お誕生日会メニュー☆ 人参ピラフ 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 小松菜としめじのスープ 豆腐ドーナツ 牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ チーズ ココアヨーグルト きな粉せんべい・お茶	麦ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐と玉ねぎのすまし汁 フルーツポンチ 牛乳	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ 鶏ごぼうおにぎり お茶	焼き鳥丼 小松菜のごま和え おつゆ麩とわかめの味噌汁 源氏パイ 牛乳
26	27	28	29	30	31
ごはん 鶏肉のごま照り焼き 海藻サラダ <small>淡路島産のわかめです</small> 大根とごぼうの味噌汁 キャロットケーキ 牛乳	麦ごはん たらこのコーンマヨ焼き ひじきと大豆煮 白菜としめじのすまし汁 ポップコーン 牛乳	ごはん 八宝菜 いら玉炒め 中華スープ フルーツサンド 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ アマランサスごはん 豆腐入りのベッド グリーンサラダ 人参と玉葱のスープ ポンデケーキ 牛乳	ごみゼロ(530)の日！ 麦ごはん 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草の納豆和え わかめとしめじの味噌汁 皮つきフライドポテト 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ 豆腐と玉ねぎのスープ ハッピーターン 牛乳

