



2025年5月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：550kcal
たんぱく質：21.2g
脂質：17.1g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・新じゃが
・新ごぼう



「そらめくんのベッド」 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。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
ごみゼロ(530)の日 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！			☆こどもの日のお祝い☆ 手作り煮込みハンバーグ 花野菜サラダ 青菜と人参のスープ 抹茶ケーキ 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ アマランサスごはん 豆腐のベッド グリーンサラダ 南瓜と玉葱のスープ きな粉マカロニ 牛乳	☆憲法記念日☆
5	6	7	8	9	10
☆こどもの日☆ 	☆振替休日☆ 		避難訓練 麦ごはん さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 厚揚げとわかめの味噌汁 ココアクッキー 牛乳	内科検診 10時～ 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 小松菜と玉葱のスープ ジャムサンド 牛乳	焼きめし 具だくさん味噌汁 ぼたぼた焼き 牛乳
12	13	14	15	16 ☆食育：新じゃが芋☆	17
			たんぽぽ組クラス懇談会		
鶏肉のごま照り焼き ひじき煮 わかめとごぼうの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	麦ごはん 白身魚の煮付け 胡瓜と春雨の酢の物 南瓜と豆腐の味噌汁 おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	八宝菜 小松菜の中華和え 中華スープ ブリンとばかうけ 牛乳	あじの香味焼き 花野菜サラダ キャベツと玉葱の味噌汁 フルーツサンド 牛乳	キッドピクス 麦ごはん 豚肉の味噌炒め 新じゃがの煮物 もやしとわかめのすまし汁 ピーチヨーグルトとウエハース お茶	かやくうどん 竹輪のマヨ醤油炒め ムーンライト 牛乳
19	20	21 ☆食体験：玉葱の皮むき☆	22	23	24
鶏むね肉のパン粉焼き スパゲティサラダ キャベツと玉葱のスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	豚肉のカレーチャンプル 春雨サラダ 玉子スープ クラッカーサンド 牛乳	ケアセンター訪問(さG) アマランサスごはん 豆腐の肉味噌かけ 人参しりしり 麩とほうれん草のすまし汁 パインケーキ 牛乳	れんげ組クラス懇談会 鶏じゃが もやしのおかか和え そうめんの味噌汁 豆腐ドーナツ 牛乳	体育遊び ひかり組クラス懇談会 焼きそば 大学かぼちゃ うす揚げと小松菜の味噌汁 鶏ごぼうおにぎり 牛乳	焼き鳥丼 具だくさん味噌汁 源氏パイ 牛乳
26	27	28	29	30 ごみゼロ(530)の日！	31
幼児：カラフトししゃもの唐揚げ 乳児：白身魚の唐揚げ 高野豆腐煮 大根とほうれん草の味噌汁 しょうゆだれの五平もち 牛乳	いすみ組クラス懇談会 麦ごはん 柳川風煮 白菜のゆかり和え 厚揚げともやしの味噌汁 ちんすこう 牛乳	つぼみ組クラス懇談会 淡路島産のワカメで 白身魚のクリームコーン焼き 海藻サラダ 小松菜とえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳	5歳児交流会(地域) わかば組クラス懇談会 鶏肉と新ごぼうの煮物 ほうれん草の納豆和え わかめと麩の味噌汁 シュガートースト 牛乳	キッドピクス つくし組クラス懇談会 肉野菜炒め 南瓜煮 もやしとうす揚げの味噌汁 皮つきフライドポテト 牛乳	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ ハッピーターン 牛乳