



令和6年5月分保育所給食

# こんだてひょう

今月のテーマ

楽しく給食を食べて



旬の食材を味わいましょう！

みどり保育園

| 日  | 曜日 | 行事等        | 10時おやつ<br>(3才未満児)      | 屋 食                              | 主な材料とその主なはたらき                  |                                     |   | 3時おやつ                   | コメント                                       |
|----|----|------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------|--|
|    |    |            |                        |                                  | 赤色の食品<br>血や肉を作る                | 黄色の食品<br>熱や力のもと                     | 緑の食品<br>体の調子を整える                          |                         |  |
| 1  | 水  | こどものひのお祝い  | お茶<br>おせんべい            | バターロール スープ<br>若草揚げ レタス           | さかな 青のり                        | パン 片栗粉 油                            | レタス 小松菜<br>玉ねぎ かぼちゃ                       | お茶<br>かしわ餅<br>(未満児はおかし) | しんりよく きせつ<br>新緑の季節にちなんだ若草揚げですよ。            |
| 2  | 木  |            | お茶<br>ヨーグルト            | ごはん 揚げ団子とこんにやくの煮<br>付け ゴマネーズサラダ  | さつま揚げ 厚揚げ<br>ツナ                | 米 はいが米 こんにやく<br>じゃがいも 砂糖<br>マヨドレ ごま | さやえんどう 人参<br>切干大根 キャベツ<br>ほうれん草           | 牛乳<br>おせんべい             |  |
| 7  | 火  |            | お茶<br>おせんべい            | ごはん 根菜みそ汁<br>春雨と卵の炒め物            | 鶏卵 豚肉 油揚げ<br>赤みそ               | 米 はいが米<br>春雨 油                      | アスパラガス 玉ねぎ<br>キャベツ きくらげ 人参<br>ごぼう しめじ 小松菜 | 牛乳<br>いもけんぴ             | はる<br>春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。               |
| 8  | 水  |            | お茶<br>おかし              | 吹き寄せごはん<br>豚汁 ヨーグルト              | 油揚げ ちくわ<br>豚肉 合わせみそ<br>ヨーグルト   | 米 はいが米<br>砂糖                        | しめじ 人参 みつば<br>大根 ごぼう 小松菜                  | お茶<br>ミニパン              | やさしい<br>野菜のうまみがつまった豚汁です。                   |
| 9  | 木  |            | お茶<br>おせんべい            | ごはん 豚肉のさっぱり煮<br>カリコリ和え チーズ       | 豚肉 チーズ                         | 米 はいが米 砂糖                           | キャベツ 人参 しいたけ<br>レモン ねぎ きゅうり<br>パプリカ レタス   | お茶<br>人参ケーキ<br>(手作り)    | しよか<br>初夏にぴったりのさっぱり煮です。                    |
| 10 | 金  |            | お茶<br>おせんべい            | 黒糖パン 野菜スープ<br>さかなのケチャップソース和え     | さかな 赤みそ                        | パン 片栗粉 油<br>砂糖 じゃがいも                | 人参 ビーマン<br>玉ねぎ エリンギ                       | 牛乳<br>おかし<br>バナナ        | やさしい<br>さかなと野菜をケチャップソースで和えます。              |
| 11 | 土  |            |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                         | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                       |                         |  |
| 13 | 月  | 衣替え        | 牛乳<br>おせんべい            | ごはん 麻婆豆腐<br>ひじきの中華和え             | 豆腐 豚肉<br>赤みそ ひじき               | 米 はいが米 油 砂糖<br>片栗粉 ごま油              | たけのこ しいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり 人参<br>コーン       | お茶<br>フライドポテト<br>(手作り)  | ひじきには菌や骨を強くする栄養があります。                      |
| 14 | 火  |            | お茶<br>おかし              | 小麦の匠 豆乳汁<br>じゃがいもとベーコン炒め         | ベーコン 鶏肉<br>豆乳 みそ               | パン じゃがいも                            | 玉ねぎ アスパラガス 人参<br>キャベツ さやいんげん              | 牛乳<br>おせんべい             | アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。                        |
| 15 | 水  |            | お茶<br>おせんべい            | 黒糖パン 野菜スープ<br>鶏肉のレモンじょうゆ         | 鶏肉                             | パン 片栗粉 油 砂糖                         | レモン レタス かぼちゃ<br>玉ねぎ しめじ                   | 牛乳<br>昆布                | あま しあ<br>甘めに仕上げたレモンソースは、人気のメニューです。         |
| 16 | 木  |            | お茶<br>マカロニきなこ<br>(手作り) | ごはん じゃがいものそぼろ煮<br>とうもろこし入りみそ汁    | 豚肉 豆腐<br>鶏肉 赤みそ                | 米 はいが米<br>じゃがいも こんにやく<br>油 砂糖 春雨    | しいたけ グリンピース<br>玉ねぎ コーン ほうれん草              | 牛乳<br>きらずあげ             | しん<br>新じゃがが皮が薄くてみずみずしいです。                  |
| 17 | 金  |            | 牛乳<br>バナナ              | カレーピラフ<br>ミネストローネ ゼリー            | 鶏肉 豚肉                          | 米 はいが米 油<br>マカロニ 砂糖 ゼリー             | 人参 玉ねぎ キャベツ<br>しめじ さやいんげん<br>トマト          | 飲むヨーグルト<br>小魚           | かくぎ<br>角切りの野菜とマカロニの入るミネストローネです。            |
| 18 | 土  |            |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                         | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                       |                         |  |
| 20 | 月  | きい<br>昼寝開始 | お茶<br>スティックパン          | 豆ごはん 切干大根の炒り煮<br>トマトのサラダ         | 鶏肉 油揚げ<br>刻み昆布                 | 米 はいが米<br>油 砂糖                      | グリンピース 切干大根<br>人参 トマト 玉ねぎ しそ              | 牛乳<br>いもけんぴ             | さやからだした豆とお米と一緒に炊きます。                       |
| 21 | 火  |            | お茶<br>ふかし芋<br>(手作り)    | バターロール 中華スープ<br>チャプチェ            | 豚肉 鶏肉                          | パン 春雨<br>砂糖 ごま油                     | 人参 玉ねぎ ビーマン<br>しめじ もやし 大根 ねぎ              | 牛乳<br>おせんべい             | ほそ やさい はるさめ いた<br>細ぎり野菜と春雨を炒めてつくるチャプチェです。  |
| 22 | 水  | 発育測定       | お茶<br>おかし              | 五目ごはん<br>みそけんちん汁 ヨーグルト           | 油揚げ ちくわ 鶏肉<br>厚揚げ 赤みそ<br>ヨーグルト | 米 はいが米<br>砂糖                        | しめじ 人参<br>ごぼう 大根 ねぎ                       | お茶<br>ミニパン              | いろいろな食材を使う料理のことを「五目」といいます。                 |
| 23 | 木  | 遠足ごっこ      | お茶<br>おせんべい            | ごはん 鶏肉の酢煮<br>しらす和え               | 鶏肉 しらす                         | 米 はいが米 砂糖                           | ねぎ キャベツ 玉ねぎ<br>ごぼう 小松菜 もやし<br>人参          | 牛乳<br>おせんべい             | す に<br>酢で煮ることで鶏肉をやわらかく仕上げます。               |
| 24 | 金  |            | お茶<br>おせんべい            | 黒糖パン スープ<br>魚のインド風から揚げ<br>ゆで野菜   | さかな                            | パン 片栗粉 油                            | キャベツ えのき<br>人参 小松菜                        | 牛乳<br>おかし<br>バナナ        | あぶらあ<br>油で揚げたさかなをケチャップソースで和えます。            |
| 25 | 土  |            |                        | おにぎり から揚げ<br>フライドポテト             | わかめ 鶏肉                         | 米 じゃがいも<br>片栗粉 油                    | ゆかり                                       |                         |  |
| 27 | 月  |            | お茶<br>メロン              | ごはん 豆腐のみそ炒め<br>おかかあえ             | 豆腐 豚肉 油揚げ<br>赤みそ かつお節          | 米 はいが米<br>油 砂糖                      | ねぎ 人参 しいたけ<br>キャベツ ほうれん草                  | お茶<br>おからドーナツ<br>(手作り)  | みかわちほう<br>三河地方ならではの赤みそでつくる炒め物です。           |
| 28 | 火  |            | お茶<br>おせんべい            | ごはん コーンのカレーじょうゆ肉<br>じゃが 塩昆布和え    | 豚肉 塩昆布                         | 米 はいが米<br>じゃがいも 油 砂糖                | 人参 玉ねぎ コーン<br>きゅうり キャベツ                   | 牛乳<br>おせんべい             | わしよく ていばん にく<br>和食の定番の肉じゃがをカレー味にアレンジします。   |
| 29 | 水  |            | お茶<br>おせんべい            | 黒糖食パン<br>ミートボールの野菜煮込み<br>フレンチサラダ | 豚肉                             | パン 片栗粉<br>油 じゃがいも                   | 玉ねぎ 人参 しめじ トマト<br>レタス きゅうり パプリカ           | お茶<br>コーンフレーク<br>牛乳かけ   | きゅうりよくしつまる<br>給食室で丸めてつくるミートボールですよ。         |
| 30 | 木  | 誕生会        | 牛乳<br>おせんべい            | ハヤシライス<br>アスパラサラダ チーズ            | 豚肉 チーズ                         | 米 はいが米 油<br>じゃがいも マヨドレ              | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>アスパラガス きゅうり              | お茶<br>ゼリーアラモード          | アスパラをかむとどんな音がするかな。                         |
| 31 | 金  |            | お茶<br>スティックパン          | 小松菜の中華混ぜごはん<br>卵とじみそ汁 くだもの       | 豚肉 鶏卵 高野豆腐<br>わかめ 合わせみそ        | 米 はいが米<br>ごま油 砂糖                    | 小松菜 しめじ 人参<br>玉ねぎ ねぎ メロン                  | 飲むヨーグルト<br>クラッカー        | こまつな は ほね つよ えいよう<br>小松菜には菌や骨を強くする栄養があります。 |

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎5月栄養価平均 エネルギー498Kcal たんぱく質19.4g 脂質16.3g 塩分1.5g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎5月栄養価平均 エネルギー460Kcal たんぱく質17.2g 脂質13.8g 塩分1.4g



## 旬を楽しみましょう！

5月は芽吹き季節です。生育するための栄養分を蓄えている(いわば成長期)ものが多く、ビタミンなども豊富に含まれる食材が収穫されます。

皮が薄くみずみずしい新じゃがや、やわらかくてあまーい新玉ねぎ・さやえんどう・さやいんげん・アスパラガスなど、今しか味わえない旬の食材が給食でたくさん登場しますよ！



## アスパラサラダ

アスパラは1日に10cm以上も大きくなります。朝と晩に収穫できますよ。疲労を和らげたり、抗酸化作用があり、美容にも効果があります。

### 材料(作りやすい分量)

アスパラ 4本  
人参 1/2本  
きゅうり 1本  
マヨネーズ 大さじ1

### 作り方

- ①アスパラは斜め切り、人参は千切りにしてゆでる。
- ②きゅうりは半分に切って斜め切りにする。
- ③材料をマヨネーズであえる。



保育園の給食の情報はこちら → →  
\*給食を作っている様子も掲載しています。

