



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！

豊川市立御津西部保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	行事等	10時おやつ (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 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
1	水		おせんべい	ロールパン スープ 若草揚げ レタス	さかな	パン 片栗粉 油	パセリ レタス 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 かしわ餅	しんりょく きせつ わかくさあ 新緑の季節にちなんで若草揚げですよ。
2	木		ヨーグルト	ごはん 揚げ団子とこんにやくの煮 付け ゴマネーズサラダ	さつま揚げ 厚揚げ ツナ	米 はいが米 こんにやく じゃがいも 砂糖 マヨネーズ ごま	さやえんどう 人参 切干大根 キャベツ ほうれん草	牛乳 おせんべい	
7	火		おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 はいが米 春雨 油	アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	牛乳 バナナ	はる つよび 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
8	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 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 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ	(手作り) 人参ケーキ	やさしい あ さかなと野菜をケチャップソースで和えます。
9	木	引き渡し 訓練	マカロニきなこ	ごはん 豚肉のさっぱり煮 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 レモン ねぎ きゅうり パプリカ レタス	おせんべい	しょか に 初夏にぴったりのさっぱり煮です。
10	金		かんきつ類	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豚肉 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 みつば 大根 ごぼう 小松菜	牛乳 ミニパン	やさしい とんじる 野菜のうまみがつまった豚汁です。
11	土			スパゲッティイタリアン	ハム	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン		
13	月		牛乳 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ ひじき	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	(手作り) フライドポテト	は ほね つよ えいよう ひじきには菌や骨を強くする栄養があります。
14	火		かんきつ類	ロールパン 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ	パン じゃがいも	玉ねぎ アスパラガス 人参 キャベツ さやいんげん	牛乳 おせんべい	しゅんいま たの やさい アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。
15	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 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 玉ねぎ しめじ	牛乳 昆布、おせんべい	あま しあ 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	おにぎり 遠足	おせんべい	おにぎり🍙 パナナ🍌 チーズ🧀	チーズ	米 パナナ		りんごジュース おせんべい	ひと つく おうちの人が作ってくれたおにぎりは特別に美味しいね！
17	金		牛乳 バナナ	カレーピラフ ミネストローネ くだもの	鶏肉 豚肉	米 はいが米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ さやいんげん トマト かんきつ	飲むヨーグルト 小魚	かくぎ やさい 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			コーンラーメン	豚肉	中華めん 油 ごま油	もやし コーン 小松菜 ねぎ		
20	月		スティックパン	豆ごはん 切干大根の炒り煮 トマトのサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布	米 はいが米 油 砂糖	グリンピース 切干大根 人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 いもけんぴ	まめ こめ いっしょ た さやからだした豆とお米と一緒に炊きます。
21	火	(手作り) ふかし芋		ロールパン 中華スープ チャプチェ	豚肉 鶏肉	パン 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし 大根 ねぎ	牛乳 おせんべい	ほそ やさい はるさめ いた 細ぎり野菜と春雨を炒めてつくるチャプチェです。
22	水		おせんべい	ロールパン スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	パン 片栗粉 油	キャベツ えのき 人参 小松菜	牛乳 バナナ	あぶらあ 油で揚げたさかなをケチャップソースで和えます。
23	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ハヤシライス アスパラサラダ チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース アスパラガス きゅうり	フルーツゼリー	アスパラをかむとどんな音がするかな。
24	金		かんきつ類	五目ごはん みそけんちん汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ミニパン	しょくざいつかりょうり いろいろな食材を使う料理のことを「五目」といいます。
25	土			五目うどん	かまぼこ	うどん	人参 しいたけ ねぎ ほうれん草		
27	月		バナナ	ごはん 豆腐のみそ炒め おかかあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 おせんべい	みかわちほう 三河地方ならではの赤みそでつくる炒め物です。
28	火		おせんべい	ごはん コーンのカレーじょうゆ肉 じゃが 塩昆布和え	豚肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	(手作り) おからドーナツ	わよく ていばん にく 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		おせんべい	食パン ミートボールの野菜煮込 み フレンチサラダ	豚肉	パン 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり パプリカ	コーンフレーク 牛乳かけ	きゅうしよくつまる 給食室で丸めてつくるミートボールですよ。
30	木		おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 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 ごぼう 小松菜 もやし 人参	牛乳 おせんべい	す に とりく 酢で煮ることで鶏肉をやわらかく仕上げます。
31	金		スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 高野豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ かんきつ	飲むヨーグルト クラッカー	こまつな は ほね つよ えいよう 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)ものも多く、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！



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。



## 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。

