



こんだてひょう

楽しく
給食を食べて



旬の食材を
味わいましょう!

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)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
					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	金		スティックパン	ツナの混ぜご飯 とうもろこし入りみそ汁 くだもの	ツナ 鶏肉 赤みそ	米 砂糖 春雨	人参 ごぼう しめじ 枝豆 コーン 小松菜 かんきつ	牛乳 かしわ餅
2	土			五目焼きそば 牛乳	かつお節 青のり 牛乳	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ	
7	木		おせんべい	ごはん じゃがいもそのぼろ煮 ちりじゃこサラダ	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	しいたけ 玉ねぎ いんげん レタス きゅうり	牛乳 人参ケーキ
8	金		かんきつ類	チャーハン 肉団子スープ ヨーグルト	鶏卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 油 片栗粉	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき 小松菜 キャベツ	ミニパン
9	土			ナポリタン 牛乳	牛乳	スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 ピーマン	
11	月		ヨーグルト	ごはん 炒り豆腐 トマトのサラダ	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉	米 油 砂糖 ごま	人参 しいたけ ねぎ トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 おせんべい
12	火		おせんべい	ごはん ベンネと大豆のミートソー ス ドレッシング和え	豚肉 大豆	米 ベンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン レタス きゅうり みかん缶	牛乳 おからドーナツ
13	水		おせんべい	ロールパン スープ ささみのてんぷら ゆで野菜	ささみ	パン 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	牛乳 昆布
14	木		(手作り) マカロニきなこ	豆ごはん 煮魚 ごまみそあえ	えんどう さかな 合わせみそ	米 砂糖 ごま	大根 人参 キャベツ ほうれん草	ジャムサンドパン
15	金		おせんべい	中華飯 卵スープ カリコリ和え	豚肉 鶏卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 小松菜 しいたけ きゅうり	飲むヨーグルト 小魚
16	土			カレーうどん 牛乳	油揚げ 牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	
18	月		ヨーグルト和え	ごはん 炒めビーフン アスパラサラダ	豚肉 鶏卵 ツナ	米 はいが米 ビーフン 油 マヨネーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン アスパラガス きゅうり	牛乳 おせんべい
19	火		おせんべい	ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ	鶏肉 刻み昆布 油揚げ	米 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	切干大根 しいたけ 人参 きゅうり	牛乳 チリコンカン
20	水		おせんべい	ロールパン 中華スープ 酢豚	豚肉 わかめ	パン 片栗粉 油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ パプリカ ピーマン もやし ねぎ	牛乳 バナナ
21	木	誕生会	おせんべい	カレーライス コールスローサラダ くだもの	鶏肉	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト パプリカ キャベツ きゅうり かんきつ	フルーツゼリー
22	金		牛乳 おせんべい	豚肉とキャベツの甘辛丼 けんちん汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 合わせみそ ヨーグルト	米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ジャムサンドパン
23	土			焼きうどん 牛乳	牛乳 青のり	うどん ごま油	キャベツ 人参 ピーマン	
25	月		おせんべい	ごはん トマトスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉	米 じゃがいも マカロニ 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ しめじ なす トマト	牛乳 おせんべい
26	火		(手作り) 粉ふきいも	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの華風和え	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 おせんべい
27	水		おせんべい	ロールパン スープ 錦揚げ レタス	さかな かつお節	パン 小麦粉 油	人参 ねぎ レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい
28	木		おせんべい	ごはん スープ煮 パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 じゃがいも 油 春雨 砂糖	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり	牛乳 フルーツゼリー
29	金		かんきつ	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	豚肉 わかめ 豆腐	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり キャベツ ねぎ ほうれん草 えのき かんきつ	ミニパン
30	土			ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	キャベツ もやし 人参 ねぎ	

5月

旬を楽しみましょう!

今月は、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!

旬の食材

さやえんどう



さやえんどうが生長して、豆が大きくなったものがグリーンピースです。タンパク質を含み、疲労回復、成長ホルモンの合成などを促す効果があります。



旬の食材

アスパラ



1日に10cm以上も大きくなるアスパラは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。

レシピ

アスパラサラダ

材料(作りやすい分量)

アスパラガス 4本
人参 1/2本
きゅうり 1本

ツナ 30g
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

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ツナとマヨネーズ、しょうゆをよく混ぜて具をあえる。

◎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515Kcal たんぱく質20.1g 脂質15.5g 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446Kcal たんぱく質17.6g 脂質13.1g 塩分1.4g



保育園の給食の情報はこちら → →
*給食のレシピも掲載しています。

