



令和7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 御油保育園
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)	昼食	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	木		スティックパン	ごはん 豚肉と根野菜の煮物 梅おひたし	豚肉 厚揚げ 合わせみそ かつお節	米 はいが米 じゃがいも 砂糖 油	人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 練梅	牛乳 かしわもち	しん かわ うす 新じゃがは皮が薄くてみずみずしいです。
2	金		ヨーグルト	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 はいが米 砂糖 春雨	人参 ごぼう しめじ さやえんどう コーン 小松菜 かんきつ	おせんべい	とうもろこしはかむとどんな感じがするかな。
7	水		おせんべい	ロールパン スープ 若草揚げ レタス	鶏肉	パン 小麦粉 じゃがいも 油	パセリ レタス 小松菜 ねぎ かぼちゃ	牛乳 いもけんぴ	しんりよく 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。
8	木	なかよし会	おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな ハム	米 はいが米 砂糖 ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり	(手作り) 人参ケーキ	ほいくえん にんき にぎかな 保育園で人気メニューの煮魚です。
9	金		かんきつ類	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	鶏卵 油揚げ ちくわ 豚肉 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 油 砂糖	しめじ 人参 みつば ごぼう 小松菜 ねぎ	ミニパン	やさい 野菜のうまみがつまった豚汁です。
10	土			五目焼きそば	かつお節 青のり	中華めん 油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		
12	月		(手作り) マカロニきなこ	ごはん チンジャオロースー 華風あえ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	ピーマン もやし たけのこ しいたけ 人参 キャベツ 小松菜	(手作り) フライドポテト	ほそぎ しょくさいいた 細切りの食材を炒めてつくるチンジャオロースーで す。
13	火		おせんべい	ごはん 豚肉とたっぷりきのこの南 蛮炒め マセドアンサラダ	豚肉	米 はいが米 砂糖 ごま 油 片栗粉 さつまいも じゃがいも マヨネーズ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ	(手作り) おからドーナツ	マセドアン(角切り)にした食材でつくるサラダです。
14	水		おせんべい	ロールパン 中華スープ 野菜のかきあげ レタス	ささみ 豆腐 ちくわ	パン 小麦粉 油 ごま油	玉ねぎ アスパラガス 人参 レタス チンゲン菜 えのき	牛乳 小魚	しゅん やさい 旬の野菜をあつめてつくるかき揚げです。
15	木		ヨーグルト	豆ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 はいが米 砂糖	グリーンピース ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 小松菜 もやし 人参	きらずあげ	さやからだした豆とお米と一緒に炊きます。
16	金		牛乳 バナナ	カレーライス コールスローサラダ くだもの	鶏肉	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パプリカ キャベツ きゅうり かんきつ	ヨーグルト 昆布	きゅうしよくつおお かま 給食室の大きなお釜でつくるカレーですよ。
17	土			ベーコンスパゲッティ	ベーコン	スパゲッティ 油	人参 キャベツ 枝豆		
19	月		おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め おかかあえ	厚揚げ 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 ピーマン 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豆腐を炒めます。
20	火	春の遠足	おせんべい	お弁当				ゼリー	べんとう ようい ねが お弁当のご用意をお願いします。
21	水		おせんべい	ロールパン 野菜スープ まり揚げ ゆで野菜	鶏肉 豆腐	パン ながいも 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 スナッ プえんどう キャベツ えのき	牛乳 バナナ	た 食べるとふわふわとした感じのするまり揚げです。
22	木		かんきつ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 パンサンスー	鶏肉 鶏卵 ハム	米 はいが米 じゃがいも 糸こんにやく 油 砂糖 春雨 ごま油	しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり	牛乳 おせんべい	しん 新じゃがならではの香りや食べた感じを楽しめます。
23	金		牛乳 おせんべい	豚肉とキャベツの甘辛井 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 はいが米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	おせんべい	はる 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
24	土			ラーメン		中華めん	もやし 人参 ねぎ		
26	月		メロン	ごはん チャブチェ アスパラサラダ	豚肉 鶏卵	米 はいが米 春雨 砂糖 ごま油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ もやし アスパラガス きゅうり	牛乳 おせんべい	ほそぎ やさい はるさめ いた 細切り野菜と春雨を炒めてつくるチャブチェです。
27	火		おせんべい	ロールパン 野菜スープ 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 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	コーンフレーク 牛乳かけ	さかなをインド風のカレー味で味付けします。
28	水		(手作り) 粉ふきいも	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 はいが米 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	ジャムサンドパン	ちようみりようつか まあほどうふ いろいろな調味料を使う麻婆豆腐です。
29	木	誕生会	おせんべい	ビビンバ丼 わかめスープ くだもの	豚肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草 えのき かんき つ	(手作り) フルーツゼリー	ビビンバ丼はごはんと具を混ぜて食べるどんぶり です。
30	金		かんきつ	大豆とじゃこごはん みそ沢煮焼 ヨーグルト	じゃこ 大豆 油揚げ 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米	人参 大根 ごぼう えのき ねぎ	ミニパン	だいず 大豆とじゃこには歯や骨を強くする栄養があります。
31	土			なんばんめん	かまぼこ	うどん	ねぎ 人参 玉ねぎ		

◎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



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！



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。



アスパラサラダ

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。

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
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マヨネーズとしょうゆをよく混ぜて材料をあえる。

