



# 平成31年5月分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「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	3才未満児 おやつ	昼 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 (...)は未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
				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			
7	火	お茶 おかし	黒糖パン 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン さかな 豆乳 みそ	パン ジャがいも	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ しめじ ねぎ	(乳)おかし (以)かしわ餅	こどもの日にちなんだおやつですよ。	553(497)Kcal 21.2(19.5)g 17.1(14.5)g 1.7(1.3)g
8	水	牛乳 おせんべい	豆乳パン すまし汁 まり揚げ レタス	鶏肉 豆腐	パン ふ ながいも パン粉 片栗粉 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 レタス 小松菜 えのき	牛乳 バナナ おかし	しょっかんたの にんき あ 食感を楽しむ人気のまり揚げです。	456(463)Kcal 21.9(21.2)g 15.1(15.4)g 2.0(1.9)g
9	木	ジュース おせんべい						えんそく 遠足だよ。がんばってあるこうね。	439(474)Kcal 14.6(17.5)g 10.9(12.7)g 1.5(1.6)g
10	金	牛乳 おかし	親子丼 新じゃがのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 油揚げ 白みそ ヨーグルト	米 砂糖 ジャがいも	しいたけ 玉ねぎ ねぎ	お茶 おかし	とりにく たまごりょうり おやこどん 鶏肉と卵の料理、親子丼です。	622(593)Kcal 24.3(23.2)g 14.9(15.8)g 1.8(1.5)g
11	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ	🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷		
13	月	飲むヨーグルト おかし	ごはん コーンサラダ 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ ハム	米 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ	たけのこ しいたけ ねぎ レタス 人参 コーン きゅうり	(手作り) フライドポテト	いろいろ ちょうみりょうつく まあ ぼおどろふ 色々な調味料で作る麻婆豆腐です。	515(471)Kcal 20.4(20.2)g 19.3(15.9)g 2.8(2.2)g
14	火	ジュース	ミルクパン わかめスープ 炒めビーフン	豚肉 わかめ 豆腐	パン ビーフン 油	しいたけ 人参 キャベツ 玉ねぎ ビーマン ねぎ えのき	牛乳 バナナ おかし	ビーフンはお米から作られます。	486(432)Kcal 17.5(15.8)g 15.5(11.9)g 1.6(1.5)g
15	水	お茶 おかし	バターロールパン 野菜スープ コロッケ レタス	豚肉 ベーコン 牛乳	パン マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 レタス しめじ	牛乳 おせんべい	きゅうりよくしてつく 給食室で手作りのコロッケですよ。	560(460)Kcal 18.9(14.9)g 21.0(16.2)g 1.8(1.4)g
16	木	牛乳 おせんべい	ピースごはん 煮魚 切干大根の中華ナマス	さかな かまぼこ	米 砂糖 ごま油	グリーンピース 切干大根 もやし ほうれん草 人参	お茶 幸けんぴ	さやだした豆とお米と一緒に炊きます。	547(560)Kcal 22.5(22.5)g 15.1(16.1)g 1.7(1.8)g
17	金	お茶 おかし	中華飯 卵スープ ヨーグルト	豚肉 いか 鶏卵 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ ねぎ 小松菜 生姜	お茶 小魚おかし	いかはよ〜くかんで食べてね。	504(432)Kcal 29.5(24.0)g 8.8(7.1)g 2.1(1.7)g
18	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	しめじ 人参	☀️🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈🌈		
20	月	お茶 バナナ	ごはん 根菜みそ汁 炒り豆腐	豆腐 ひじき 油揚げ 豚肉 鶏卵 赤みそ	米 油 砂糖	人参 しいたけ ねぎ ごぼう しめじ 小松菜 さつま芋	お茶 ミニクワッサン	やさい 野菜のうまみがつまみみそ汁です。	530(453)Kcal 24.8(21.6)g 19.3(15.5)g 1.8(1.4)g
21	火	お茶 おかし	ハヤシライス アスパラサラダ	豚肉 ツナ	米 ジャがいも 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 きゅうり アスパラガス	(手作り) チーズ蒸しパン	アスパラをかむとどんな音がするかな。	562(462)Kcal 19.8(15.7)g 22.4(17.3)g 2.9(2.3)g
22	水	牛乳 おせんべい	米粉パン ミネストローネ 鶏肉の竜田揚げ	鶏肉 ベーコン	パン マカロニ 片栗粉 砂糖	玉ねぎ いんげん エリンギ キャベツ トマト 人参 生姜	お茶 おかし	とりにく ちょうみりょう 鶏肉を調味料につけて油で揚げます。	501(499)Kcal 26.3(24.8)g 16.0(16.1)g 2.0(1.9)g
23	木	牛乳 おかし	ごはん 新じゃがのそぼろ煮 パンサンスー	鶏肉 ハム	米 ジャがいも こんにやく 油 砂糖 春雨	しいたけ 玉ねぎ コーン いんげん きゅうり	牛乳 クラッカー	せんぎ やさい はい にんき 干切り野菜の入る人気のパンサンスーです。	579(588)Kcal 20.2(21.1)g 13.8(15.8)g 0.8(0.7)g
24	金	お茶 おかし	大豆とじゃこごはん 豚汁 ヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト じゃこ 赤みそ 油揚げ	米 さつまいも	人参 ごぼう ねぎ	お茶 おかし	だいたい か た 大豆をよく噛んで食べましょう。	471(415)Kcal 18.2(15.4)g 9.7(7.9)g 1.8(1.4)g
25	土		煮こみうどん	油揚げ	うどん	人参 しめじ	🥕🥕🥕🥕🥕🥕🥕🥕🥕🥕		
27	月	牛乳 スティックパン	ごはん 中華スープ 豆腐の八宝菜	豆腐 豚肉 わかめ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ 生姜 アスパラガス もやし	飲むヨーグルト ビスケット	たぐさんの ぐ はい はっぼうさい たくさんの具の入る八宝菜です。	450(461)Kcal 18.5(20.6)g 10.2(12.6)g 1.3(1.3)g
28	火	お茶 おかし	黒糖パン ちりじゃこサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆 ジャこ	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ しめじ トマト レタス きゅうり	牛乳 メロン おかし	こう 香ばしいじゃこを楽しむサラダです。	543(483)Kcal 22.4(18.5)g 17.6(13.5)g 2.0(1.7)g
29	水	お茶 バナナ	バターロールパン ミニトマト 魚のインド風から揚げ レタスサラダ	さかな	パン 小麦粉 油 マヨドレ	レタス ミニトマト コーン エリンギ 人参 きゅうり	(手作り) ふかし芋	インド風とはどんな味かな!?	520(428)Kcal 24.2(19.2)g 19.5(15.0)g 2.2(1.7)g
30	木	牛乳 おかし	ドライカレー ドレッシング和え	豚肉	米 ジャがいも 油	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス パイン缶 きゅうり みかん缶 もも缶	プリンアラモード	きざ やさい はい 刻んだ野菜がたっぷり入るカレーです。	584(412)Kcal 19.4(16.8)g 14.4(15.0)g 1.7(1.5)g
31	金	牛乳 おせんべい	こぎつねごはん みそ沢煮椀 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 赤みそ ヨーグルト 豆腐	米 砂糖 ごま	人参 たけのこ ごぼう えのき ねぎ	お茶 おかし	とよかわ 豊川らしいこぎつねごはんです。	496(520)Kcal 18.3(19.2)g 6.9(9.5)g 1.4(1.5)g

◎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1.9g未満 ◎5月栄養価平均 エネルギー527Kcal たんぱく質21.3g 脂質15.4g 塩分1.7g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎5月栄養価平均 エネルギー502Kcal たんぱく質19.8g 脂質14.4g 塩分1.6g



## 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。  
皮の薄い新じゃがや、やわらかくてあまい新玉ねぎ・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!



## 栄養分たっぷり! 生長するやさい

### たけのこ

みんなのおうちのそばには「竹やぶ」ありますか? たけのこはその名のとおり竹の子でもあります。たけのこは、1日で10cm以上も生長することがあって、あっという間に竹になってしまいます。食物繊維が豊富で、切り口に出る白い粉はチロシン、老化防止やイライラ解消の効能があります。

### アスパラガス

たけのこと同じく、アスパラも1日で10cm以上も生長します。朝と晩に収穫できますよ。疲労を和らげるアスパラギン酸を多く含み、抗酸化作用で美容にも効果があります。

### グリーンピース

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。旬のものはほっくりしていて味も栄養価も豊富です。豆をさやから出す『さやだし』に挑戦するのも良いですね。