



令和3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	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	夕食アドバイス
				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	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
6	木	りんごジュース	ごはん じゃがいものみそ汁 大豆の磯煮	大豆 ひじき 油揚げ 豚肉 赤みそ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごぼう しいたけ 人参 玉ねぎ 小松菜	お茶 おかし	だいず か た 大豆をよく噛んで食べましょう。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
7	金	お茶 おかし	チャーハン スープ ヨーグルト	鶏卵 ヨーグルト ベーコン 豚肉	米 油	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 キャベツ	お茶 おかし	えん 園のチャーハンは具とご飯を混ぜ合わせます。	食物繊維を補う わかめなど藻類
8	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
10	月	お茶 スティックパン	ごはん 中華スープ 回鍋肉	わかめ 豆腐 豚肉 赤みそ	米 油 砂糖	キャベツ ピーマン 人参 エリンギ たけのこ チンゲン菜	牛乳 いもけんぴ	あか みかわちほう た 赤みそは三河地方で食べられるみそです。	鉄分を補う 赤身肉や緑黄色野菜
11	火	お茶 おかし	バターロール 豆乳スープ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 豆乳	パン じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ トウモロコシ キャベツ 人参 しめじ	飲むヨーグルト 小魚	しん 新じゃがは皮が薄くてみずみずしいです。	旬の豆類 アスパラガス
12	水	お茶 ヨーグルト	黒糖パン すまし汁 魚のインド風から揚げ	さかな	パン 小麦粉 油	エリンギ 人参 小松菜	牛乳 おせんべい	さかな ふう あじつ あぶらあ 魚をインド風に味付けして油で揚げます。	しょうゆやみそ味の 和食メニュー
13	木	牛乳 おせんべい	ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 トマトのサラダ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	米 砂糖	しいたけ 人参 トマト チンゲン菜 玉ねぎ しそ	お茶 (手作り) にんじんケーキ	とよかわとくさん はい 豊川特産のしそとトマトの入るサラダです。	「噛む」ことができる 根菜
14	金	牛乳 おかし	中華飯 わかめスープゼリー	豚肉 かまぼこ わかめ 豆腐 ゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ えのき かんきつ	お茶 おかし	とろみをつけた具をごはんにのせます。	カロチンを補う 緑黄色野菜
15	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
17	月	お茶 おせんべい	ごはん みそ汁 切干大根の炒り煮	鶏肉 昆布 油揚げ 赤みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	切干大根 人参 ねぎ いんげん しめじ 玉ねぎ	お茶 ミニパン	せんぎり ほ だいこん つく いた に 干切にして干した大根で作る炒め煮です。	旬のかつおなど 魚メニュー
18	火	お茶 ゼリー	豆腐の八宝菜并 中華スープ	豆腐 豚肉 鶏卵	米 油 砂糖 片栗粉	たけのこ 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ アスパラガス	牛乳 おせんべい	いま しゆん しょうかい はい スープには今が旬のあの食材が入ります。	食物繊維を補う わかめなど藻類
19	水	お茶 おせんべい	黒糖パン 野菜スープ コロッケ	豚肉 かまぼこ	パン マッシュポテト 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 キャベツ	牛乳 バナナ おかし	きゅうしよし する つく 給食室で丸めて作るコロッケです。	「噛む」ことができる 大豆メニュー
20	木	牛乳 きらずあげ	ピースごはん 鶏肉の酢煮 磯和え	鶏肉 青のり	米 こんにゃく 砂糖	ねぎ ごぼう 人参 えんどう キャベツ えのきたけ	お茶 (手作り) マカロニきなこ	まめ こめ いっしょ た さやだした豆とお米と一緒に炊きます。	カルシウムを補う 乳製品・小魚
21	金	お茶 おかし	ツナピラフ 根菜汁 ヨーグルト	ツナ 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 さつまいも ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ごぼう 小松菜	お茶 おかし	つち なか そだ やさい はい する 土の中で育つ野菜の入る汁です。	ポリウムのある 揚げ物メニュー
22	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
24	月	お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 梅おひたし	さかな かつお節	米 砂糖	キャベツ きゅうり チンゲン菜 練梅	お茶 (手作り) チーズ蒸しパン	にんき にさかな 人気メニューの煮魚です。	カロチンを補う 緑黄色野菜
25	火	お茶 おせんべい	バターロール ちりじゃこサラダ じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき しらす	パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油	人参 レタス きゅうり	牛乳 クラッカー	しん 新じゃがはみずみずしくて皮が薄いです。	旬の豆類 アスパラガス
26	水	お茶 ゼリー	黒糖パン 野菜スープ まり揚げ	鶏肉 豆腐	パン ながいも パン粉 片栗粉 油 砂糖	しそ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン エリンギ	お茶 おせんべい	しょつかんたの にんき あ 食感を楽しむ人気のまり揚げです。	鉄分を補う 赤身肉
27	木	牛乳 おせんべい	カレーライス ドレッシング和え 飲むヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり メロン	お茶 ゼリーアラモード	くだもの はい あ 果物の入るドレッシング和えです。	「噛む」ことができる 大豆・厚揚げ
28	金	牛乳 スティックパン	五目ごはん みそ沢煮 味噌ゼリー	油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ ゼリー	米 砂糖	しめじ 人参 大根 さやいんげん ごぼう 小松菜	お茶 おかし	たくさん ぐ たの さわにわん 沢山の具のうまみを楽しむ沢煮です。	ビタミンを補う 卵・赤身肉
29	土		煮こみうどん	油あげ	うどん	しいたけ 玉ねぎ			
31	月	牛乳 おせんべい	ごはん のっぺい汁 五色きんぴら	豚肉 厚揚げ	米 油 砂糖 さといも こんにゃく 片栗粉	ごぼう 人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ えのきたけ	お茶 あんまき	きんぴらはよく噛んで食べましょう。	カロチンを補う 緑黄色野菜

◎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509Kcal たんぱく質19.4g 脂質15.0g 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489Kcal たんぱく質18.4g 脂質14.1g 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!



栄養分たっぷり! 生長するやさしい

たけのこ

竹がたくさん生えている「竹やぶ」を見たことはありますか? たけのこはその名のとおりの竹の子もです。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。豊川でも生産が盛んです。抗酸化作用があり美容にも効果があります。

えんどう(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えんどうです。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。旬の新鮮なものはほっくりしていて味も栄養価も豊富です。