



令和4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
				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		
2	月	お茶 おせんべい	ツナピラフ みそ汁	ツナ わかめ 赤みそ	米 はいが米 ふ 油 砂糖	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ	お茶 おかし	あか <small>みかわちほう</small> <small>た</small> 赤みそは三河地方で食べられるみそです。
6	金	お茶 おかし	シーチキンカレー フルーツサラダ	ツナ	ごはん はいが米 砂糖 油	みかん缶 もも缶 パイン缶 玉ねぎ かぼちゃ	お茶 おかし	GWメニューです。
7	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ		
9	月	お茶 昆布	ごはん わかめスープ ぶりぶり中華炒め	鶏肉 豆腐 わかめ	米 はいが米 こんにやく ごま油 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ しいたけ ねぎ	牛乳 おせんべい	いた <small>ちゅうなげ</small> 炒めるときに「ぶりぶり」と音の出る中華炒めです。
10	火	お茶 じゃこ雑炊 (手作り)	バターロール もやしサラダ マカロニと野菜のカレー炒め	鶏肉	パン 砂糖 マカロニ 油 ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり コーン	牛乳 いもけんぴ	もやしのシャキシャキを楽しむサラダです。
11	水	お茶 おせんべい	黒糖パン すまし汁 若草揚げ レタス	さかな	パン 小麦粉 油	パセリ 人参 レタス 小松菜 ねぎ かぼちゃ	飲むヨーグルト おかし	くさ <small>めぶ</small> 草の芽吹きをイメージした若草揚げです。
12	木	牛乳 おせんべい	ごはん 煮魚 酢の物	さかな わかめ	米 はいが米 砂糖	きゅうり もやし	お茶 桜えび入り 揚げ団子(手作り)	さくら <small>しゆん</small> 桜えびは旬です。
13	金	お茶 スティックパン	まぜせごはん 豚汁 ゼリー	油揚げ ちくわ ゼリー 豚肉 合わせみそ	米 はいが米 砂糖	しめじ 人参 大根 ねぎ ごぼう	お茶 小魚	かつおだしが効いたみそ汁です。
14	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ		
16	月	お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん 炒り豆腐 パンサンスー	ひじき 豆腐 油揚げ 豚肉 ハム	米 はいが米 油 砂糖 春雨	人参 しいたけ ねぎ きゅうり コーン	牛乳 クラッカー	ほいく <small>にんき</small> 保育園で人気メニューのパンサンスーです。
17	火	お茶 おかし	バターロール ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ しめじ キャベツ いんげん レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	じゃこは <small>あたま</small> <small>ぜんぶ</small> <small>えいよう</small> 頭からしっぽまで全部の栄養がとれます。
18	水	お茶 おせんべい	チャーハン 中華スープ チーズ	豚肉 豆腐 チーズ	米 はいが米 春雨 油	にんじん たまねぎ コーン しいたけ チンゲン菜	お茶 おかし	きゅう <small>く</small> <small>ま</small> 給食のチャーハンは、具とごはんを混ぜ合わせま す。
19	木	りんごジュース	黒糖パン ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉 ツナ	パン マヨドレ じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	お茶 チーズ蒸しパン (手作り)	だい <small>か</small> <small>た</small> 大豆をよく噛んで食べましょう。
20	金	お茶 おかし	豚肉とキャベツの甘辛丼 とうもろこし入りみそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 春雨	キャベツ 人参 コーン ほうれん草	お茶 おかし	はる <small>つよび</small> <small>いた</small> 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
21	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ		
23	月	お茶 おせんべい	ピースごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	えんどう 豚肉 塩昆布	米 はいが米 油 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ	お茶 (手作り) おからドーナツ	さや <small>まめ</small> <small>こめ</small> <small>いっしょ</small> <small>た</small> だした豆とお米と一緒に炊きます。
24	火	お茶 おせんべい	バターロール トマトスープ 炒めビーフン	豚肉 ベーコン	パン ビーフン 油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ なす しめじ トマト	お茶 おかし メロン	いろ <small>こ</small> <small>やさい</small> <small>びょうき</small> <small>からだ</small> <small>まも</small> <small>えいよう</small> 色の濃い野菜は病気をからだを守る栄養があります。
25	水	お茶 ふかし芋 (手作り)	黒糖パン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	パン 油 砂糖 片栗粉	人参 ピーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	牛乳 おかし	きくらげはきのこの <small>なかま</small> 仲間です。
26	木	牛乳 おせんべい	ドライカレー 野菜スティック ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 合わせみそ	米 はいが米 油 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり アスパラガス	お茶 カップケーキ	いろ <small>やさい</small> いろいなる野菜のうまみが詰まったカレーです。
27	金	お茶 スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん みそ汁 ゼリー	豚肉 わかめ 豆腐 赤みそ ゼリー	米 はいが米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 ねぎ 玉ねぎ	お茶 おかし	こ <small>まつな</small> <small>ほね</small> <small>つよ</small> <small>えいよう</small> <small>ほうふ</small> 小松菜には骨を強くする栄養が豊富にあります。
28	土		煮込みうどん	油あげ	うどん	玉ねぎ しいたけ		
30	月	お茶 おかし	ごはん 切干大根の炒り煮 アスパラサラダ	刻み昆布 鶏肉 油揚げ	米 はいが米 油 砂糖 マヨドレ	切干大根 アスパラガス 人参 きゅうり	お茶 ピレーネ	せん <small>ほ</small> <small>だいにん</small> <small>つく</small> <small>いた</small> <small>に</small> 干切にして干した大根で作る炒め煮です。
31	火	牛乳 おせんべい	バターロール ドレッシング和え パンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	パン ペンネ 片栗粉 オリーブ油 油	人参 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり メロン	お茶 フライドポテト (手作り)	くだ <small>もの</small> <small>はい</small> 果物が入るドレッシング和えです。

◎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。



旬を楽しみましょう！

5月は芽吹きの季節です。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

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) 作り方

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

- ①アスパラはすじを取り、食べやすい大きさに切る。
にんじん、きゅうりも食べやすい大きさに切る。
- ②アスパラとにんじんを好みの固さに茹でる。
- ③きゅうりは塩もみしておく。
- ④②③をマヨネーズと合わせ、味を整える。

