

楽しく
給食を食べて



旬の食材を
味わいましょう！



こんだてひょう

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	月		牛乳 おせんべい	ごはん おひたし 新じゃがいものそぼろ煮	豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 春雨	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ	お茶 桜えび入り揚げ団子 (手作り)	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	火	こどものひ のお祝い	お茶 ヨーグルト	バターロール 豆乳汁 洋風卵とじ	鶏肉 鶏卵 豆乳 白みそ	パン マカロニ 油 じゃがいも	しめじ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜	お茶 かしわ餅 (乳児はおかし)	こどものひ にちなんだおやつですよ。
6	土			おにぎり からあげ フライドポテト	のり わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
8	月		お茶 昆布	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 赤みそ ハム 鶏卵	米 はいが米 春雨 油 砂糖 片栗粉	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ ほうれん草	牛乳 おせんべい	ほいくえん にんき 保育園で人気メニューのパンサンスーです。
9	火		お茶 おせんべい	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め煮 トマトのサラダ	豚肉 ひじき	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 トマト 玉ねぎ しそ	お茶 人参ケーキ (手作り)	とよかわ とくさん しよぐざい はい 豊川特産のあの食材が入るサラダです。
10	水		お茶 ゼリー	黒糖パン すまし汁 魚の甘酢あんかけ	さかな 豆腐	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 ビーマン きくらげ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	牛乳 バナナ	ほそぎ やさい はい あまぎ 細切り野菜が入る甘酢あんです。
11	木		牛乳 おせんべい	ごはん 春野菜のクリームシチュー ちりじゃこサラダ	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ アスパラガス レタス きゅうり	牛乳 いもけんぴ	シチューにはどんな春の食材がはいるかな。
12	金		お茶 おかし	かやくごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 鶏肉 豚肉 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 砂糖 こんにゃく	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 人参 ねぎ	お茶 ミニパン	いろいろな食材を加えてつくるかやくごはんです。
13	土			おにぎり からあげ フライドポテト	のり わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
15	月	衣替え 水筒開始 (以上児)	お茶 マカロニきなこ (手作り)	ごはん じゃがいものみそ炒め 酢の物	豚肉 厚揚げ 赤みそ わかめ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	牛乳 野菜クラッカー	あか みかわらぼう た 赤みそは三河地方で食べられるみそです。
16	火		お茶 おかし	ごはん ポークビーンズ アスパラサラダ	大豆 豚肉	米 はいが米 油 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ トマト パセリ 人参 アスパラガス きゅうり	牛乳 おせんべい	しゅん いま たの やさい アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。
17	水		お茶 おせんべい	バターロール 野菜スープ ひとくちカツ ゆで野菜	豚肉	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん	牛乳 昆布	やさい 野菜のうまみがつまったスープです。
18	木	遠足ごっこ	お茶 おかし	豆ごはん 煮魚 梅おひたし チーズ	さかな かつお節	米 はいが米 砂糖	グリーンピース キャベツ 小松菜 もやし 練梅	お茶 おからドーナツ (手作り)	さやからだした 豆とお米を一緒に炊きます。
19	金		牛乳 バナナ	カレーピラフ 中華卵スープ ゼリー	鶏肉 鶏卵 はんぺん	米 はいが米 油 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン ほうれん草	お茶 飲むヨーグルト 小魚	はんぺんのふわふわした食感を楽しむスープです。
20	土			おにぎり からあげ フライドポテト	のり わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
22	月		お茶 スティックパン	ごはん 変わりきんぴら 塩昆布和え	豚肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 ビーマン きゅうり キャベツ	牛乳 チーズ蒸しパン (手作り)	しん たの 新じゃがを楽しむいつもと違うきんぴらです。
23	火		お茶 おせんべい	ごはん みそ煮菜菔 卵の花炒め	おから 油揚げ ちくわ 豚肉 刻み昆布 赤みそ	米 はいが米 油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 えのき ごぼう 小松菜	お茶 いもけんぴ	う はな とうふ つく 卵の花とは豆腐を作るときにできるおからなんです。
24	水	避難訓練	お茶 ふかし芋 (手作り)	黒糖パン 野菜スープ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ	パン 片栗粉 油 砂糖	人参 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	牛乳 バナナ	あぶらあ 油で揚げたさかなをケチャップソースで和えます。
25	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ドライカレー スティックサラダ くだもの	豚肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 油 じゃがいも マヨドレ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レーズン アスパラガス メロン	お茶 フルーツゼリー	いろいろな野菜を刻んで作るドライカレーです。
26	金		お茶 おかし	豚肉と春キャベツの甘辛丼 みそけんちん汁 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 こんにゃく ごま油	キャベツ 人参 ごぼう 小松菜	お茶 ミニパン	はる 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
27	土			おにぎり からあげ フライドポテト	のり わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり		
29	月		お茶 おせんべい	ごはん 酢の物 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉	米 はいが米 油 春雨	アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きくらげ もやし 人参 えのき きゅうり	お茶 フライドポテト (手作り)	いろいろな食材の食感を楽しむ炒め物です。
30	火		お茶 メロン	バターロール ミルクスープ じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン さかな 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ アスパラガス キャベツ 人参 しめじ	牛乳 おせんべい	アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。
31	水		牛乳 おせんべい	黒糖食パン スープ 甘辛肉団子	豚肉	パン 片栗粉 油 砂糖 春雨	玉ねぎ レタス 人参 チンゲン菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	きゅうりしよつまる つく にく だんご 給食室で丸めて作る肉団子ですよ。

◎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520Kcal たんぱく質20.8g 脂質16.3g 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484Kcal たんぱく質18.8g 脂質14.5g 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！

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材料をマヨネーズであえる。

