

## 保育園給食予定献立表

令和2年5月分

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			16時おやつ	行事
				きいろ(熱と力になるもの)	あかいろ(血や肉や骨になるもの)	みどりいろ(体の調子を整えるもの)		
1	金	ご飯(以上児玄米入り) 豆腐ケチャップ煮のりの佃煮 味噌汁(油揚げ・えのき茸)	りんごのりせんべい	米、玄米、油、片栗粉、ごま、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、エリンギ、えのきだけ、あさつき、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳	
2	土	和風スパゲティ コンソメスープ(じゃがいも・かいわれ) オレンジ		スパゲティ、じゃがいも、バター、三温糖	豚肉(ばら・脂身付)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、かいわれだいこん	牛乳	
7	木	カレーうどん パナナ	きなこ蒸しパン	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、調整豆乳、豚肉(もも・脂身付)、きな粉、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、りしりこんぶ(だし用)	牛乳	離乳の日
8	金	ご飯(以上児玄米入り) 鮭の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・ねぎ)	りんご グレープフルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、玄米、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり、ねぎ	牛乳	
9	土	食パン スパゲティサラダ コンソメスープ(ベーコン・キャベツ) チーズ(バター・醤油)		食パン、スパゲティ、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、三温糖	ベーコン、ハム	キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳	
11	月	ご飯(以上児押麦入り) ポークカレー フルーツヨーグルト(りんご)	牛乳 メロンパントースト	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、グラニュー糖、バター、押麦、米粉、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、調整豆乳	たまねぎ、りんご、みかん缶、バナナ、にんじん、干しぶどう、にんにく	牛乳	
12	火	ご飯 ずり身しゅうまい(レタス) きんぴらごぼう 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	りんご	米、ぶどうパン、じゃがいも、油、三温糖、ごま	牛乳、白身魚すり身、さつま揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、にんじん、レタス、たまねぎ、カットわかめ	牛乳	
13	水	(未満児)おむすび(かつお) (未満児)おむすび(ふりかけ) (以上児)さつまいもご飯	豆乳スープ ほうれん草とちくわの和え物 チーズ	米、さつまいも、バター、三温糖、黒ごま、ごま油	豆乳、牛乳、ちくわ、クリームチーズ、ベーコン、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、焼きのり	牛乳	おむすびの日(未満児)
14	木	きのこ焼きそば わかめスープ パナナ	牛乳 みそおでん	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、板こんにゃく、キャベツ、しいたけ、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、しめじ、りしりこんぶ(だし用)	牛乳	離乳の日
15	金	ご飯(以上児玄米入り) 八幡巻き マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・卵)	オレンジ	米、マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、玄米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ缶(詰缶)、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり、しょうが	牛乳	
16	土	豚汁うどん グレープフルーツ		干しうどん、じゃがいも、油	米みそ(甘みそ)、豚肉(もも・脂身付)、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳	
18	月	ご飯(以上児押麦入り) ブラウンシチュー 甘辛ごぼうふりかけ りんご	クラッカー 人参スープ	米、じゃがいも、バター、押麦、三温糖、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)	たまねぎ、にんじん、りんご、ごぼう、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく	牛乳	

## 保育園給食予定献立表


令和2年5月分

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			16時おやつ	行事	
				きいろ(熱と力になるもの)	あかいろ(血や肉や骨になるもの)	みどりいろ(体の調子を整えるもの)			
19	火	蕎麦屋いぬきびご飯 オレンジ	牛乳 スティックパン	米、コッペパン、きび(精白粒)、油	牛乳、白身魚すり身、納豆、米みそ(甘みそ)、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、たまねぎ、だいこん、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、焼き	牛乳	おとふけ給食	
20	水	(未満児)おむすび(ゆかり) (未満児)おむすび(かつお) (以上児)コーンバターご飯	呉汁 ジャーマンポテト チーズ(プレーン)	米、じゃがいも、油、バター	豚肉(もも・脂身付)	バナナ、たまねぎ、だいこん、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、りしりこんぶ(だし用)	牛乳	おむすびの日(未満児)	
21	木	お子様ラーメン パナナ	牛乳 蕎麦産廃芋のから揚げ	生中華めん、ながいも、片栗粉、油、焼ふ	豚肉(ばら・脂身付)、かつお節	バナナ、緑豆もやし、コーン缶、ねぎ、りしりこんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	牛乳	離乳の日 おとふけおやつ	
22	金	ご飯(以上児玄米入り) 炒り豆腐 じゃこふりかけ 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	りんご グレープフルーツ	米、さつまいも、玄米、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、ねぎ、あさつき、干しいたけ	牛乳		
23	土	ロールパン クリームシチュー チーズ(スモーク)		じゃがいも、ロールパン、米粉、バター、オリブ油	豚肉(もも・脂身付)	たまねぎ、にんじん	牛乳		
25	月	ご飯(以上児押麦入り) ポークカレー もやしのごま和え	牛乳 そうめんチャンプルー	米、じゃがいも、干しとうもろこし、押麦、米粉、油、三温糖、ごま、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、調整豆乳、ハム、ベーコン、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、りんご、レタス、しいたけ、にんにく	牛乳	エリー	
26	火	ご飯 五目きんぴら 白菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	りんご	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、豚ひき肉、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、にんじん、ごぼう、ピーマン、カットわかめ、しょうが	牛乳		
27	水	(未満児)おむすび(鮭) (未満児)おむすび(ごま) (以上児)菜飯	すり身汁 ウィンナーソーテー チーズ(バター・醤油)	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、ウインナー、白身魚すり身、卵、かつお節、新巻き鮭	だいこん、にんじん、きょうな、ピーマン、しいたけ、糸みつば、りしりこんぶ(だし用)、しょうが、焼きのり	牛乳	おむすびの日(未満児)	
28	木	スープスパゲティ(あさり) パナナ	牛乳 大豆きなごろうも	スパゲティ、黒砂糖、オリブ油、バター	牛乳、だいず(乾)、あさり、きな粉	バナナ、にんじん、レタス、しめじ、にんにく、パセリ	牛乳	離乳の日	
29	金	遠足							
30	土	スープ焼きそば グレープフルーツ		焼きそばめん、油、ごま油	豚肉(もも・脂身付)	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし	牛乳		

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 毎月19日は食育の日です。卵、乳製品を使わない献立や、地産野菜等の地産地消の献立を出しています。  
 ※ 毎月30日はカミカミの日。一口30回噛むことを目標とするチャレンジデーにしています。

エネルギー		鉄	
1か月の平均栄養量	500 kcal	カルシウム	1.9 mg
(幼児・おやつ含む)	17.5 g	ビタミンC	180 mg
たんぱく質	12.9 g	食物繊維	2.1 g
脂質	2.2 g		

「早ね 早おき 朝ごはん」で元気な子




「早ね 早おき 朝ごはん」を家庭で習慣づけましょう!

### きんぴらごぼう

最近あまり食卓に上がらなくなってしまったのか?! 献立名を知らない子どもたちも多いので作ってみてください。

**材 料(4人分)**

ごぼう	1本
人参	1/2本
丸天	2枚
ごま	小さじ2
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	小さじ1
醤油	大さじ1



### ほうれん草とちくわの和え物


きんぴらと同じく、献立名を知らない料理?! のようです。だし醤油やめんつゆでもおいしくできますよ!

**材 料(4人分)**

ほうれん草	1袋
ちくわ	2本
三温糖	小さじ2
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1

**作り方**

- ほうれん草はゆでて2cm長さに切る、ちくわは半月小口切りにし湯通しする。
- 下処理した材料を三温糖、醤油、ごま油で和える。



- ごぼうは包丁の背で皮をそぎ縦切りにし、水にさらしアク抜きする。
- 人参は縦切り、丸天は短冊切りにする。
- 鍋に油を熱しごぼう、人参を炒め丸天を加え、炒め煮する。
- ①が軟らかくなったら、三温糖、みりん、醤油で調味し、最後にいりごまを加える。

