



令和6年5月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

楽しく
給食を食べて



旬の食材を
味わいましょう！

あおぞら保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

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		
1	水	おせんべい	ごはん ゴマネーズサラダ 揚げ団子とこんにゃくの煮付け	さつま揚げ 厚揚げ ツナ	米 こんにゃ 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	さやえんどう 人参 切干大根 キャベツ ほうれん草	おせんべい	
2	木	おせんべい	ごはん スープ 若草揚げ キャベツ	さかな	米 片栗粉 油	パセリ キャベツ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	牛乳 【にいのほりクッキー】 小麦粉 パター	しんりよく きせつ 新緑の季節にちなんだ若草揚げですよ。
7	火	おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 油揚げ 赤みそ	米 春雨 油	アスパラガス 玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう しめじ 小松菜	【卵パン】 小麦粉 BP	はる つよび 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
8	水	おせんべい	ごはん 豚肉のさっぱり煮 カリコリ和え ふりかけ	豚肉 じゃこ 青のり	米 砂糖	キャベツ 人参 しいたけ レモン ねぎ きゅうり パプリカ	牛乳 【大学いも】 さつまいも	しよか 初夏にぴったりのさっぱり煮です。
9	木	バナナ	ごはん 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	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ エリンギ	牛乳 【野菜クラッカー】 小麦粉 BP 人参	やさい さかなと野菜をケチャップソースで和えます。
10	金	かんきつ類	吹き寄せごはん 豚汁 ヨーグルト	油揚げ ちくわ 豚肉 合わせみそ ヨーグルト	米 砂糖	しめじ 人参 みつば 大根 ごぼう 小松菜	【人参ケーキ】 小麦粉 BP 人参	やさい 野菜のうまみがつまった豚汁です。
11	土		スパゲッティイタリアン 牛乳	ハム 牛乳	スパゲッティ 油	しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン		
13	月	おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ ひじき	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	【フライドポテト】 じゃがいも	は ほね つよ えいよう ひじきには歯や骨を強くする栄養があります。
14	火	かんきつ類	ごはん 豆乳汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ アスパラガス 人参 キャベツ さやいんげん	【おにぎり】 米 おかか ごま	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。
15	水	おせんべい	ごはん じゃがいものそぼろ煮 とうもろこし入りみそ汁	豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 春雨	しいたけ グリンピース 玉ねぎ コーン ほうれん草	【マカロニきなこ】 マカロニ きなこ	しん かわ うす 新じゃがは皮が薄くてみずみずしいです。
16	木	おせんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	レモン かぼちゃ しめじ 玉ねぎ キャベツ	【キャロットゼリー】 人参 ゼラチン オレンジジュース	あま しあ 甘めに仕上げたレモンソースは、人気のメニューです。
17	金	バナナ	カレーピラフ ミネストローネ くだもの	鶏肉 豚肉	米 油 マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ さやいんげん トマト かんきつ	飲むヨーグルト 【小魚クラッカー】 小麦粉 BP じゃこ	かくぎ やさい 角切りの野菜とマカロニの入るミネストローネです。
18	土		コーンラーメン 牛乳	豚肉 牛乳	中華めん 油 ごま油	もやし コーン 小松菜 ねぎ		
20	月	スティックパン	豆ごはん 切干大根の炒り煮 トマトのサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布	米 油 砂糖	グリンピース 切干大根 人参 トマト 玉ねぎ しそ	牛乳 【鬼まんじゅう】 小麦粉 BP さつまいも	さやからだした豆とお米と一緒に炊きます。
21	火	おせんべい	ごはん 中華スープ チャブチェ	豚肉 鶏肉	米 春雨 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ もやし 大根 ねぎ	【粉ふきいも】 じゃがいも 青のり	ほそ やさい はるさめ いた 細ざり野菜と春雨を炒めてつくるチャブチェです。
22	水	おせんべい	ハヤシライス アスパラサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース アスパラガス きゅうり	【きなこおにぎり】 米 きなこ	アスパラをかむとどんな音がするかな。
23	木	バナナ	ごはん スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	米 片栗粉 油	キャベツ えのき 人参 小松菜	【イチゴミルクゼリー】 イチゴジャム 牛乳 ゼラチン 生クリーム	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。
24	金	かんきつ類	五目ごはん みそけんちん汁 一口ゼリー	油揚げ ちくわ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ	米 砂糖 ゼリー	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	【黒糖蒸しパン】 小麦粉 BP 黒糖	しよくざいつか りようり いろいろな食材を使う料理のことを「五目」といいます。
25	土		五目うどん 牛乳	かまぼこ 牛乳	うどん	人参 しいたけ ねぎ ほうれん草		
27	月	バナナ	ごはん 豆腐のみそ炒め おかかあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	【じゃこボール】 キャベツ 小麦粉 じゃこ	みかわちほう 三河地方ならではの赤みそでつくる炒め物です。
28	火	おせんべい	ごはん 塩昆布和え コーンのカレーじょうゆ肉じゃが	豚肉 塩昆布	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	【豆腐ドーナツ】 小麦粉 BP 豆腐 牛乳	わしよく ていばん にく 和食の定番の肉じゃがをカレー味にアレンジします。
29	水	おせんべい	ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 砂糖	ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 小松菜 もやし 人参	牛乳 【小松菜蒸しパン】 小麦粉 BP 小松菜	す に とりにく 酢で煮ることで鶏肉をやわらかく仕上げます。
30	木	おせんべい	ごはん フレンチサラダ ミートボールの野菜煮込み	豚肉	米 片栗粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト キャベツ きゅうり パプリカ	【野菜ブリッツ】 小麦粉 トマト 人参 パプリカ	きゅうしよくしつ まる 給食室で丸めてつくるミートボールですよ。
31	金	スティックパン	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 鶏卵 高野豆腐 わかめ 合わせみそ	米 ごま油 砂糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ メロン	飲むヨーグルト 【卵ボーロ】 卵 片栗粉	こまつな は ほね つよ えいよう 小松菜には歯や骨を強くする栄養があります。

(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460Kcal たんぱく質17.2g 脂質13.8g 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！



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)

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

作り方

- 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。



* 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。

* 午後のおやつ【 】は、手作りで。

* 土曜日の献立は、変更する場合があります。