



こんだてひょう

楽しく
給食を食べて



たんぽぽ保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

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	自由登園	おせんべい	ごはん とうもろこし入りみそ汁 新じゃがいもをほろ煮	豚肉 豆腐 鶏肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 春雨	しいたけ 玉ねぎ コーン グリーンピース ほろれん草	(手作り) 根えび入り 揚げ団子	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	自由登園	おかし	ロールパン 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	かしわ餅	こどもの日にちなんだおやつですよ。
6	土			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パナナ 野菜ジュース		
8	月		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 ほろれん草	(手作り) おからドーナツ	ほろれん んにき 保育園で人気メニューのパンサンスーです。
9	火		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	(手作り) おにぎり	とよかわ とさん しよばいはい 豊川特産のあの食材が入るサラダです。
10	水		おかし	ロールパン 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	パナナ	ほそぎ やさい はいがみそ 細切り野菜が入る甘酢あんです。
11	木		おせんべい	ごはん 春野菜のクリームシ チュー ちりぢやサラダ	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	(手作り) マカロニきなこ	シチューにはどんな春の食材がはいかな。
12	金		スティックパン	かやくごはん 豚汁 フルーツヨーグルト	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 こんにやく	しめじ ごぼう 人参 枝豆 大根 人参 ねぎ かんき つ	牛乳 おかし	いろいろな食材を加えてつくるかやくごはんです。
13	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
15	月		おかし	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	(手作り) 米粉蒸しパン	あか みかもちまろ た 赤みそは三河地方で食べられるみそです。
16	火		おせんべい	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 マヨネーズ	玉ねぎ トマト パセリ 人参 アスパラガス きゅう り	(手作り) よもぎ団子	しみんいば 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		おせんべい	ごはん 野菜スープ ひとくちカツ ゆで野菜	豚肉	米 はいが米 油	キャベツ 大根 玉ねぎ 人参 さやいんげん	牛乳 おせんべい	やさい 野菜のうまみがつまったスープです。
18	木		おかし	豆ごはん 煮魚 梅おひたし テーズ	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	(手作り) 人参ケーキ	さやからだした豆とお米を一箱に炊きます。
19	金		パナナ	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 ごま油 片栗粉	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン ほろれん草 ゼリー	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			ジャムサンド ヨーグルト パナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	パナナ 野菜ジュース		
22	月		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	(手作り) きなこおはぎ	しん たら たの 新じゃがを楽しむいつもと違うきんぴらです。
23	火		おせんべい	ごはん みそ煮魚 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	(手作り) フライドポテト	う はな たらん ぶく 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		おかし	ロールパン 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	パナナ	あぶら たら 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	おせんべい	ドライカレー スティックサラダ ヨーグルト	豚肉 ツナ 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 油 じゃがいも マヨネーズ	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	ケーキ	いろいろな野菜を刻んで作るドライカレーです。
26	金		おせんべい	豚肉と春キャベツの甘辛丼 みそけんちん汁 くだもの	豚肉 厚揚げ 合わせみそ	米 はいが米 こんにやく ごま油	キャベツ 人参 かんきつ ごぼう 大根 小松菜	牛乳 おかし	はる つぶが いた 春キャベツは強火でさっと炒めるのがコツです。
27	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ パナナ	魚肉ソーセージ	パン マーガリン	野菜ジュース パナナ		
29	月		パナナ	ごはん みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 厚揚げ 赤みそ	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 人参 小松菜 えのき	(手作り) ふかし芋	いろいろな食材の食感を楽しむ炒め物です。
30	火		おかし	ロールパン 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	(手作り) チーズ蒸しパン	アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。
31	水		おせんべい	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	コーンフレーク 牛乳かけ	きゅうりしつまる ぶく いた 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16.2g 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18.3g 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)ものも多く、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)

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きゅうりは半分は切った斜め切りにする。
- ③材料をマヨネーズであえる。

