



令和6年5月分保育所給食

今月のテーマ

# こんだてひょう

楽しく  
給食を食べて



旬の食材を  
味わいましょう!

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)	屋 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	自由登園		お弁当					
2	木	自由登園		お弁当					
7	火	ふかし芋		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 はいが米 春雨 こめこ油	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	(手作り) 人参ケーキ	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	かんきつ		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	こめ粉パン 片栗粉 こめ粉油 じゃがいも 粗糖	人参 ビーマン 玉ねぎ エリンギ	牛乳 バナナ	さかなと野菜をケチャップソースで和えます。
9	木	スティックパン		ごはん 豚肉のさっぱり煮 カリコ和え チーズ	豚肉 チーズ	米 はいが米 粗糖	キャベツ 人参 しめじ レモン ねぎ きゅうり パプリカ レタス	(手作り) おふラスク	しよか 初夏にぴったりのさっぱり煮です。
10	金	バナナ		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 はいが米 粗糖	しめじ 人参 みつば 大根 ごぼう 小松菜	(手作り) 白あんケーキ	やさい 野菜のうまみがつまった豚汁です。
11	土			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
13	月	スティックパン		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 はいが米 粗糖 片栗粉 ごま油 こめ粉油	たけのこ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	豆乳 ふかし芋	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		ロールパン 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	こめ粉パン 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	(手作り) お団子	アスパラは旬の今だけ楽しめる野菜です。
15	水	ふかし芋		ごはん 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	米 片栗粉 こめ粉油 粗糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	牛乳 昆布	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。
16	木	(手作り) マカロニきなこ		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 はいが米 じゃがいも こんにゃく こめ粉油 粗糖 春雨	しめじ グリンピース 玉ねぎ コーン ほうれん草	かんきつ	しん 新じゃがは皮が薄くみずみずしいです。
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 はいが米 こめ粉油 マカロニ 粗糖	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	(手作り) 小魚	角切り野菜とマカロニの入るミネストローネです。
18	土			調理パン ゼリー バナナ 魚肉ソーセージ 野菜ジュース	調理パン ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
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 はいが米 こめ粉油 粗糖	グリンピース 切干大根 人参 トマト 玉ねぎ しそ	(手作り) ほうれん草 むしパン	さやかからだした豆とお米と一緒に炊きます。
21	火	ふかし芋		ごはん 中華スープ チャブチェ	豚肉 鶏肉	米 春雨 粗糖 ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン しめじ もやし 大根 ねぎ	(手作り) きな粉かぼちゃ	ほそ やさい はるさめ 細ぎり野菜と春雨を炒めてつくるチャブチェです。
22	水	かんきつ		ロールパン スープ 魚のインド風から揚げ ゆで野菜	さかな	こめ粉パン 片栗粉 こめ粉油	キャベツ えのき 人参 小松菜	豆乳 バナナ	あがら 油で揚げたさかなをケチャップソースで和えます。
23	木	誕生会		ハヤシライス アスパラサラダ ヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	米 はいが米 粗糖 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 バナナ みかん缶	(手作り) フルーツゼリー	アスパラをかむとどんな音がするかな。
24	金	かんきつ類		五目ごはん みそけんちん汁 ゼリー	油揚げ ちくわ 鶏肉 厚揚げ 赤みそ ヨーグルト	米 はいが米 粗糖	しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	(手作り) フライドポテト	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			調理パン ゼリー 野菜ジュース 魚肉ソーセージ バナナ	魚肉ソーセージ ゼリー	こめ粉パン	バナナ 野菜ジュース		
27	月	さつまいも煮		ごはん 豆腐のみそ炒め おかあえ	豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 はいが米 こめ粉油 粗糖	ねぎ 人参 しめじ キャベツ ほうれん草	(手作り) バナナ蒸しパン	みかわらほう 三河地方ならではの赤みそでつくる炒め物です。
28	火	かんきつ		ごはん コーンのカレーじょうゆ肉 じゃが 塩昆布和え	豚肉 塩昆布	米 はいが米 じゃがいも 粗糖 こめ粉油	人参 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	(手作り) おからドーナツ	わたくし 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	ふかし芋		ロールパン ミートボールの野菜煮 込み フレンチサラダ	豚肉	こめ粉パン 片栗粉 こめ粉油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス きゅうり パプリカ	りんご	きゅうりしつまる 給食室で丸めてつくるミートボールですよ。
30	木	バナナ		ごはん 鶏肉の酢煮 しらす和え	鶏肉 しらす	米 はいが米 粗糖	ねぎ キャベツ 玉ねぎ ごぼう 小松菜 もやし 人参	牛乳 昆布	すに 酢で煮ることで鶏肉をやわらかく仕上げます。
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 鶏肉 高野豆腐 わかめ 合わせみそ	米 はいが米 ごま油 粗糖	小松菜 しめじ 人参 玉ねぎ ねぎ メロン	豆乳 ふかし芋	こまつな 小松菜には歯や骨を強くする栄養があります。

◎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。

◎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498Kcal たんぱく質19.4g 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!

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きゅうりは半分に切って斜め切りにする。
- ③材料をマヨネーズであえる。

