

2024年5月



保育部 献立表



令和6年4月26日
志太こども園
栄養士 下山 奈津美

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
1	水	飲むヨーグルト	マーボー豆腐丼 ツナサラダ バナナ	米 豚肉 豆腐 にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 白ねぎ 赤味噌 ツナ キャベツ 人参 胡瓜 バナナ	ごまトースト (食パン バター ごま) スキムミルク
2	木	野菜ジュース	中華風炊きおこわ 鶏肉のパン粉焼き もやしのごま酢和え わかめと筍の味噌汁 ゼリー	米 もち米 豚肉 干し椎茸 人参 ごぼう 油揚げ 鶏肉 パン粉 パセリ 粉チーズ もやし 人参 ごま わかめ 豆腐 筍 みかん果汁 ゼラチン	ミニたい焼き (鶏卵 乳成分 水あめ) 牛乳
7	火	ヤクルト	茶飯 切り分けハンバーグ 南瓜サラダ えのきともやしのスープ ジョア	米 お茶 抹茶 牛肉 豚肉 豚レバー 玉葱 ひじき 鶏卵 パン粉 牛乳 スキムミルク ケチャップ 中濃ソース 南瓜 胡瓜 干しぶどう ごま マヨネーズ えのきたけ 豚肉 もやし 葉ねぎ ジョア	たご焼き (たご 鶏卵 かつお節 ねぎ キャベツ 青のり ソース) 豆乳
8	水	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ハンサンスー じゃが芋とわかめの味噌汁 プリン	米 鶏肉 生姜 にんにく 春雨 胡瓜 ハム 鶏卵 ごま じゃが芋 わかめ 油揚げ カラメルソース 水あめ	どろ焼き (こしあん 鶏卵 米粉 はちみつ 山芋粉) 野菜ジュース
9	木	ミルージュ	ご飯 レバーのケチャップ煮 ハムとキャベツのサラダ 飛鳥汁	米 豚レバー 生姜 鶏肉 小麦粉 ケチャップ ウスターソース 人参 玉葱 ハム キャベツ セロリー 絹さや 干しぶどう みかん缶 オリーブ油 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 豆腐 牛乳	抹茶蒸しパン (ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 抹茶 あずき) スキムミルク
10	金	牛乳	ご飯 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え キャベツとコーンのスープ	米 豚肉 生姜 玉葱 ビーマン いんげん 人参 ごま キャベツ コーン 玉葱 ベーコン	※引き渡し訓練のためおやつは ありません
13	月	ヤクルト	ご飯 クロック 胡瓜といり卵のサラダ 呉汁 野菜ゼリー	米 さつまいも じゃが芋 パン粉 小麦粉 中濃ソース 胡瓜 人参 ハム 鶏卵 大豆 鶏肉 切干大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 人参 みかん	ワッフル (鶏卵 マーガリン 乳) 牛乳
14	火	バナナ豆乳	キャロットパン 豚肉のトマト煮 切干大根のごままよサラダ ヨーグルト	コッペパン 人参 豚肉 じゃが芋 人参 しめじ 玉葱 トマト ケチャップ 切干大根 胡瓜 人参 ハム ツナ しそ マヨネーズ ごま ヨーグルト	カステラ (鶏卵 小麦粉 水あめ) スキムミルク
15	水	野菜ジュース	グリーンピースご飯 鶏肉のカレー焼き 春雨と胡瓜の酢の物 白菜の豆乳味噌汁	米 グリーンピース 鶏肉 生姜 カレー粉 小麦粉 春雨 人参 胡瓜 コーン みかん缶 ごま 白菜 しめじ 人参 豚肉 豆乳 スキムミルク	ほうれん草ケーキ (ほうれん草 牛乳 小麦粉 鶏卵 バター) スキムミルクココア
16	木	飲むヨーグルト	ご飯 あじのごま油焼き そら豆のホクホクサラダ にゅうめん汁	米 あじ そらまめ じゃが芋 人参 ハム コーン マヨネーズ そうめん 鶏肉 人参 椎茸 白ねぎ	かぼちゃの茶巾 (南瓜 干しぶどう) 牛乳
17	金	ミルージュ	ご飯 厚焼卵・ツナ いんげんとささ身の胡麻マヨ和え 厚揚げと大根の味噌汁 ジョア	米 鶏卵 ツナ 人参 玉葱 いんげん 鶏ささ身 ごま マヨネーズ 厚揚げ 大根 えのきたけ 白ねぎ 豆乳 ジョア	焼きドーナッツ (鶏卵 小麦粉 マーガリン) スキムミルク
20	月	牛乳	ご飯 肉団子と春雨のスープ 白身魚のフリッター さんぴらごぼう	米 豚肉 玉葱 人参 干し椎茸 筍 いんげん 春雨 たら 片栗粉 ごぼう 人参 豚ひき肉	よもぎパン (ホットケーキ粉 豆腐 鶏卵 小豆 ヨーグルト はちみつ よもぎ 抹茶) スキムミルク
21	火	ミルージュ	ご飯 鶏肉トマトチーズ焼き ほうれん草のしらす和え 豚汁 ヤクルト	米 鶏肉 トマト とろけるチーズ ほうれん草 しらす かつお節 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ ヤクルト	せんべい 小魚 豆乳

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 474kcal たんぱく質 20.1g 脂質 13.1g 塩分 1.4g ☆☆☆



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
22	水	バナナ豆乳	ご飯 キーマカレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム カレールー ケチャップ ウスターソース りんご にんにく 粉チーズ パセリ ハム らっきょう 胡瓜 レモン ヨーグルト	スイートポテト (さつまいも マッシュポテト 米粉) スキムミルクココア
23	木	野菜ジュース	ご飯 アスパラ鶏つくね 南瓜いとこ煮 ほうれん草の胡麻味噌汁 ショア	米 アスパラガス 鶏肉 鶏レバー おから 玉葱 生姜 南瓜 あずき ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ショア	カラフルじゃがもち (じゃが芋 枝豆 コーン) 牛乳
24	金	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉のコーン焼き ハムと胡瓜のサラダ にらたま春雨スープ ミニチーズ	米 鶏肉 コーン マヨネーズ スキムミルク ハム 胡瓜 玉葱 レタス 豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵 スキムミルク チーズ	いちごスティックケーキ (豆乳 米粉 いちご レモン) スキムミルク
27	月	ミルージュ	ご飯 煮魚 胡瓜の酢の物 豚肉と南瓜の味噌汁	米 いわし 胡瓜 わかめ みかん缶 豚肉 人参 大根 南瓜 豆腐 葉ねぎ	あんまん (あんこ 小麦粉 米粉 水あめ) スキムミルク
28	火	牛乳	ご飯 厚揚げと挽肉の中華炒め しらす入りしゅうまい バナナ	米 厚揚げ 豚ひき肉 鶏レバー ビーマン 白ねぎ 生姜 ケチャップ 玉葱 タラすり身 しらす 魚介エキス 生姜 バナナ	ミニタルト (りんご 豆乳 米粉 水あめ) スキムミルクココア
29	水	ヤクルト	ご飯 白身魚の幽庵焼き ほうれん草とコーンのナムル 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	米 さわら ゆず ほうれん草 コーン 人参 ごま ベーコン じゃが芋 筍 絹さや わかめ 豚肉 油揚げ ヨーグルト	緑茶サクサククッキー (小麦粉 抹茶 油 豆乳) 野菜ジュース
30	木	飲むヨーグルト	ご飯 鶏肉とポテトの揚げ煮 ブロッコリーサラダ 白菜と肉団子の豆乳スープ ーロゼリー	米 鶏肉 じゃが芋 人参 グリンピース ブロッコリー ごま マヨネーズ 白菜 しめじ 豚肉 玉葱 豆乳 スキムミルク 果物果汁	クリームコンフェ (小麦粉 牛乳 卵 油 脱脂粉乳 マーガリン) スキムミルク
31	金	ショア	みそコーンラーメン スマイルポテト 納豆サラダ いちごプリン	中華麺 豚ひき肉 人参 もやし にら 白ねぎ 葉ねぎ コーン にんにく 生姜 赤味噌 なたと じゃが芋 納豆 マヨネーズ 人参 胡瓜 いちご果汁 ゼラチン 牛乳 みかん缶	おにぎり (米 塩こんぶ かつお節 葉ねぎ) 麦茶



食育ニュース



風薫る5月、さわやかな季節になりました。新年度がスタートして1か月新しい生活にも慣れてきたことと思います。元気に園生活を送っている子どもたちですが、同時に疲れや季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。

毎日しっかりご飯を食べて、元気よく登園してきてくださいね♪

5月も旬の食材をたっぷり使って、おいしい給食を作っていきます。



今月のレシピ

納豆サラダ

〈材料（4人分）〉

- 納豆 80g
- にんじん 25g
- 胡瓜 100g（約1本）
- 醤油 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ1・小さじ1

納豆を使ったメニューはとっても子どもたちに人気です。
こども園ではひきわり納豆を使用していますが粒納豆でも作れます。

作り方

- ① にんじんと胡瓜は千切りにし、茹でて水でさまし、しぼる。
- ② 納豆としょうゆ・マヨネーズを混ぜ①を加えて混ぜる。



納豆和え物

〈材料（4人分）〉

- 納豆 70g
- きゅうり 70g（約1/2本）
- ハム 36g（約2枚）
- チーズ 18g
- にんじん 35g（約1/4本）

（タレ）

- 酢 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 油 小さじ1

作り方

- ① きゅうり、ハム、チーズ、にんじんを7~8ミリの角切りにする。
- ② にんじんを茹でて冷ましておく。きゅうりもサツと茹でて冷ます。
- ③ タレの材料をあわせる。
- ④ 納豆と①、②をあわせる。

※納豆に付いている小袋のタレを醤油の代わりに使用してもいいです。その場合は納豆の種類により付いているタレが少し甘いものもあるので好みで味を調節してください。