

令和6年5月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 量
1	水	牛乳 せんべい	ごはん 南瓜の味噌汁 松風焼き 切干大根煮 かんきつ	餃子の皮ピザ 豆乳 ★	米 南瓜 大根 人参 豆腐 あご出汁 味噌 鶏ひき肉 玉葱 椎茸 卵 パン粉 青のり 醤油 生姜 ごま 切干大根 干し椎茸 竹輪 砂糖 みりん ごま油 かんきつ 餃子の皮	544 24.8 18.7
2	木	豆乳 クラッカー	きつねうどん カレーポテト ヨーグルト バナナ	炊き込みごはん 麦茶 ★	うどん 人参 ほうれん草 葱 椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 みりん あご出汁 じゃが芋 玉葱 ベーコン カレー粉 ヨーグルト バナナ 米 鶏ひき肉 かまぼこ 干し椎茸 削り節	523 20.6 14.2
7	火	のむヨーグルト バナナ	ゆかりごはん 若竹汁 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 竹輪のナムル かんきつ	いちごタルト風トースト 牛乳 ★	米 ゆかり わかめ 竹の子水煮 豆腐 葱 醤油 あご出汁 食塩 豚肉 さつまいも 玉葱 砂糖 みりん 油 竹輪 もやし 人参 ごま油 かんきつ 食パン いちごジャム マーガリン	542 22.9 12.7
8	水	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲッティー のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	もち麦入り五平餅 麦茶 ★	スパゲッティー 豚ひき肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 のむヨーグルト 南瓜 きゅうり マヨネーズ バナナ 米 もち麦 味噌 黒砂糖 醤油	546 18.7 9.8
9	木	麦茶 クラッカー	カレーピラフ いちご 星麩の清汁 鶏の照り焼き マカロニケチャップ ブロッコリー添え	ココアケーキ 豆乳 ★	米 ウインナー 玉葱 ミックスベジタブル カレー粉 バター コンソメ トマト缶 食塩 麩 青梗菜 えのきたけ 醤油 鶏もも肉 にんにく マカロニ ベーコン ケチャップ 卵	516 21.6 17.3
10	金	豆乳 チーズ	ごはん バナナ 豆苗の味噌汁 鯨のパン粉焼き 粉ふき芋 きゅうりスティック	おかし 牛乳	米 豆苗 かぶ 豆腐 人参 あご出汁 味噌 鯨 小麦粉 パン粉 粉チーズ 油 中濃ソース じゃが芋 食塩 青のり きゅうり バナナ せんべい バウムクーヘン 牛乳	560 23.1 16.9
11	土	麦茶 せんべい	味噌うどん おかず大学芋 ゼリー	チーズトースト 野菜ジュース ★	うどん 豚ひき肉 小松菜 人参 玉葱 椎茸 あご出汁 味噌 醤油 みりん さつまいも 油 めんつゆ 砂糖 片栗粉 ごま ゼリー 食パン ケチャップ チーズ 野菜ジュース	518 14.3 11.6
13	月	牛乳 ふかしいも	ふりかけごはん かんきつ なめこと大根の清汁 鶏肉の味噌焼き ゆで野菜 ドレッシング添え	プチパン 豆乳	米 ふりかけ 大根 豆腐 なめこ あご出汁 醤油 食塩 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みりん キャベツ ブロッコリー 人参 竹輪 ごまドレッシング かんきつ プチパン 豆乳	517 23.1 19.3
14	火	麦茶 クラッカー	カレーライス（押し麦入り） 春雨スープ スナッペンとうサラダ バナナ	麩菓子 牛乳 ★	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレー粉 油 春雨 ハム さやいんげん コンソメ スナッペンとう 鶏ささみ コーン缶 砂糖 酢 食塩 バナナ 麩 黒砂糖	514 17.9 14.7
15	水	のむヨーグルト せんべい	麻婆豆腐丼 かぶのスープ アスパラバターコーン かんきつ	簡単マドレーヌ 豆乳 ★	米 豚ひき肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 かぶ 玉葱 ミックスビーンズ コンソメ 食塩 アスパラ コーン バター 油 かんきつ 蒸しパン粉 卵	573 21.3 17.9
16	木	豆乳 クラッカー	わかめごはん 青梗菜の味噌汁 さばの梅煮 ひじきの煮付け バナナ	バーベキューポテト 牛乳 ★	米 炊き込みわかめ 青梗菜 大根 しめじ 味噌 あご出汁 さば 梅干し 砂糖 醤油 みりん 竹輪 油揚げ 人参 椎茸 ひじき バナナ じゃが芋 油 牛乳	525 19.5 23.6
17	金	牛乳 バナナ	新ごぼうと鶏肉のうどん さつまいもサラダ ヨーグルト かんきつ	グリーンピースごはん 麦茶 ★	うどん 鶏肉 新ごぼう 小松菜 人参 葱 醤油 みりん あご出汁 さつまいも 玉葱 マヨネーズ 食塩 ヨーグルト かんきつ 米 グリーンピース チーズ	535 19.1 13.8
18	土	麦茶 せんべい	焼肉丼 具だくさんポトフ かんきつ	スイートトースト 野菜ジュース ★	米 豚肉 玉葱 ピーマン 焼き肉のたれ ウインナー じゃが芋 人参 大根 コンソメ 食塩 かんきつ 食パン 砂糖 きな粉 マーガリン 野菜ジュース	510 13.7 14.1
20	月	牛乳 クラッカー	ごはん 麩の清汁 豚肉と大根のカレー炒め煮 もやしのナムル かんきつ	大学芋 のむヨーグルト ★	米 麩 わかめ えのきたけ あご出汁 醤油 食塩 豚肉 カレー粉 醤油 みりん 大根 砂糖 もやし 人参 にら ハム ごま油 かんきつ さつまいも 黒砂糖 のむヨーグルト	536 19.2 16.2

21	火	麦茶 せんべい	スパゲッティーナポリタン 牛乳 ポテトサラダ バナナ	★ ゆかり鮭おにぎり 空豆添え 麦茶	スパゲッティー ウインナー 玉葱 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 じゃが芋 きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ バナナ 米 鮭フレーク缶 ゆかり ごま 空豆	519 16.9 11.5
22	水	豆乳 チーズ	鶏丼 大根の清汁 玉葱と豆苗のおかか和え かんきつ	★ ブルーベリー ヨーグルトケーキ 牛乳	米 鶏肉 人参 葱 椎茸 なんと 砂糖 醤油 油 大根 豆腐 三つ葉 食塩 あご出汁 玉葱 豆苗 鶏ささみ 削り節 かんきつ 蒸しパン粉 プレーンヨーグルト バター 卵	515 22.9 18.1
23	木	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉ともやしの味噌汁 かつおの甘辛だれ 青菜のごまマヨ和え バナナ	★ 焼きうどん ミルミル	米 もやし 豚肉 油揚げ わかめ あご出汁 味噌 かつお しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 小松菜 キャベツ 人参 ごま マヨネーズ バナナ うどん ベーコン 玉葱	568 24.7 19.6
24	金	牛乳 バナナ	わかめごはん 新ごぼうの味噌汁 肉じゃが 切り昆布煮 メロン	★ 人参ちぢみ カルピス	米 炊き込みわかめ 新ごぼう 舞茸 豆腐 あご出汁 味噌 ごま油 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 白滝 さやいんげん 刻み昆布 竹輪 干し椎茸 砂糖 醤油 メロン 小麦粉 卵	524 20.2 14.0
25	土	麦茶 せんべい	ハヤシライス 豆腐とえのきのスープ ゼリー	★ わかめおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース ケチャップ 油 豆腐 えのきたけ コンソ メ 醤油 ゼリー 炊き込みわかめ 野菜ジュース	548 13.3 9.6
27	月	麦茶 クラッカー	ごはん 中華スープ 鶏の唐揚げ風 マカロニサラダ かんきつ	★ 生クリームサンド 豆乳	米 豆腐 青梗菜 もやし わかめ 鶏がらスー プの素 醤油 ごま油 鶏肉 みりん 片栗粉 しょうが マカロニ きゅうり 人参 玉葱 ミックスビーンズ 食塩 マヨネーズ スリットドッグロール	545 23.0 19.0
28	火	牛乳 せんべい	鰯の蒲焼き丼 絹さやの味噌汁 きゅうりの中華和え バナナ	★ さつま芋ケーキ のむヨーグルト	米 鰯 しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 大根 さやえんどう 油揚げ あご出汁 味噌 きゅうり 人参 アスパラ 竹輪 酢 ごま油 バナナ 蒸しパン粉 さつま芋 牛乳 卵	538 22.3 14.4
29	水	豆乳 バナナ	キーマカレーライス(押し麦入り) 青菜のスープ 春雨サラダ かんきつ	★ パリパリしらすビザ 牛乳	米 押し麦 豚ひき肉 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 大豆水煮 にんにく カレールウ トマト缶 ケチャップ 油 小松菜 しめじ 鶏ささみ コンソメ 醤油 春雨 きゅうり マヨネーズ	549 22.8 19.9
30	木	牛乳 クラッカー	肉うどん ジャーマンポテト ヨーグルト バナナ	★ 梅こんぶごはん (発芽玄米入り) ヤクルト	うどん 豚肉 人参 葱 小松菜 醤油 みりん あご出汁 じゃが芋 玉葱 ウインナー 食塩 コンソメ ヨーグルト バナナ 米 発芽玄米 梅びしお 塩昆布 ヤクルト	585 21.4 16.6
31	金	豆乳 チーズ	麻婆茄子丼 なんととわかめの清汁 人参みかんサラダ メロン	★ スイートポテト 牛乳	米 豚ひき肉 茄子 人参 葱 砂糖 醤油 鶏がらスープの素 甜面醬 片栗粉 ごま油 なんと えのきたけ わかめ あご出汁 食塩 レモン みかん缶 オリーブ油 メロン	516 20.5 19.8
今月の平均値 エネルギー 537kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.6g						

食事だより

春の陽気になり、暑いと感じる日もありますね。こまめに水分補給をしましょう。

5月はグリーンピースや空豆など、緑色の野菜が登場します。味やおいが苦手な子もいますが、味付けや量など工夫し、栄養価の高い旬の野菜を味わいたいと思います。きりん組さんは食育で「空豆のさやむき」を行います。楽しみですね。

季節の食材

アスパラガス かぶ
きゃべつ グリーンピース
空豆 竹の子 新ごぼう
さやえんどう メロン
あじ かつお



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かせ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

ヨーグルトを毎日の習慣に!

ヨーグルトは、腸の調子を整え、栄養の吸収を助ける優れた食品です。便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。
手軽に食べられるヨーグルトを朝食に取り入れるなど毎日の習慣にして、元気な腸を作りましょう。

