令和７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。

あひる・りす組　　【予定摂取量】

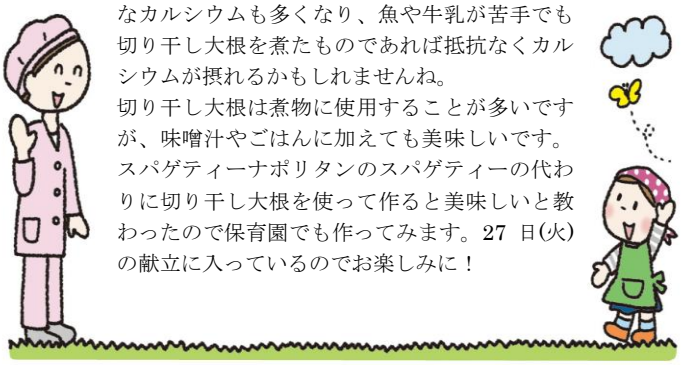
日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主な材料	熱量(kcal) たんぱ質 脂質(g)
1	木	牛乳	きつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 雑穀おにぎり 麦茶	うどん　小松菜　葱　油揚げ　醤油　砂糖 みりん　醤油　煮干し鰹あご出汁　鶏肉　じゃが芋　玉葱　人参　塩麹　食塩　ヨーグルト 米　もち米　黒米雑穀　塩昆布　ひじき	 500 22.0 17.7
2	金	牛乳	ふりかけごはん なめことキャベツの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け　バナナ	★ 南瓜蒸しパン 牛乳	米　ふりかけ　なめこ　キャベツ　煮干し鰹あご出汁　味噌　鮭　しょうが　醤油　みりん 竹輪　ひじき　人参　椎茸　砂糖　油　バナナ 蒸しパン粉　南瓜　牛乳	 462 20.0 15.1
7	水	麦茶	ごま塩ごはん 五目味噌汁 さつま芋と豚肉炒め ブロッコリー和え　かんきつ	★ ジャムサンド 牛乳	米　ごま塩　油揚げ　大根　人参　小松菜 しめじ　味噌　煮干し鰹あご出汁　豚肉　食塩 醤油　オイスターソース　バター　油　しょうが さつま芋　ブロッコリー　酢　砂糖　いちごジャム	 441 16.6 14.5
8	木	牛乳	スパゲティーミートソース のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	★ 空豆じゃこコーンごはん 麦茶	スパゲティー　豚挽肉　玉葱　人参　ピーマン マッシュルーム　ケチャップ　食塩　オリーブ油 油　南瓜　きゅうり　マヨネーズ　米　空豆 しらす　ホールコーン　醤油　みりん　わかめ	 539 20.9 14.8
9	金	牛乳	ゆかりごはん 具だくさんスープ 鶏肉のマーマレード焼き カレーポテト　バナナ	★ ホットケーキ 牛乳	米　ゆかり　大根　青梗菜　玉葱　ホールコーン 人参　コンソメ　醤油　鶏肉　ママレード　油 しょうが　ベーコン　じゃが芋　砂糖　カレー粉 蒸しパン粉　牛乳　バター　シロップ　生クリーム	 527 24.2 20.7
10	土	麦茶	豚肉丼 じゃが芋の味噌汁 かんきつ	★ ココア蒸しパン 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　しいたけ　みりん 砂糖　醤油　油　じゃが芋　人参　わかめ 味噌　昆布鰹あご出汁　かんきつ　蒸しパン粉 ココア　砂糖　牛乳	 452 17.2 13.8
12	月	のむヨーグルト	ふりかけごはん 青梗菜の味噌汁 さばの梅煮 切干大根煮付け　かんきつ	★ マカロニケチャップ 牛乳	米　ふりかけ　青梗菜　かぶ　しめじ　味噌 昆布鰹あご出汁　さば　梅干し　醤油　砂糖 みりん　切干大根　竹輪　切り昆布　干し椎茸 人参　ごま油　マカロニ　ベーコン　玉葱　ｹﾁｬｯﾌﾟ	 502 19.9 18.2
13	火	麦茶	カレーライス(押し麦入り) 春雨スープ スナップえんどうサラダ バナナ	★ 麩菓子 牛乳	米　押麦　豚肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　春雨　いんげん コンソメ　鶏ささみ　スナップえんどう　ホールコーン　酢　砂糖　醤油　食塩　麩　黒砂糖	 438 14.8 15.1
14	水	牛乳	新ごぼうと鶏肉のうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	★ おかひじきの おにぎり 麦茶	うどん　鶏肉　ごぼう　小松菜　人参　葱　醤油 みりん　昆布鰹あご出汁　南瓜　豚挽肉　しょうが　砂糖　油　ヨーグルト　米　鮭フレーク おかひじき　ゴマ　ごま油　食塩	 459 18.2 17.1
15	木	ヤクルト	ごはん さつま芋の味噌汁 ミートローフ もやしのナムル　かんきつ	★ 黒蒸しパン のむヨーグルト	米　油揚げ　さつま芋　かぶ　味噌　煮干し鰹あご出汁　豚挽肉　玉葱　人参　パン粉　食塩 ケチャップ　ソース　もやし　にら　醤油　砂糖 ごま油　かんきつ　蒸しパン粉　レーズン 牛乳	 464 16.5 10.0
16	金	牛乳	わかめごはん　バナナ なめこと大根の清汁 鶏肉の味噌焼き キャベツとブロッコリーのゴマドレサラダ	 プチパン 牛乳	米　わかめ　豆腐　なめこ　大根　薄口醤油 食塩　昆布鰹あご出汁　鶏肉　しょうが　味噌 醤油　砂糖　みりん　竹輪　キャベツ　ブロッコリー　人参　ゴマドレ　プチパン　牛乳	 489 23.4 20.5
17	土	牛乳	ちゃんぽんうどん風 ジャーマンポテト かんきつ	★ 五平餅 野菜ジュース	うどん　豚肉　キャベツ　玉葱　人参　もやし 鶏がらスープの素　食塩　醤油　昆布鰹あご出汁 ウインナー　じゃが芋　コンソメ　油　かんきつ 米　もち米　味噌　砂糖　みりん　野菜ジュース	 489 15.8 15.6
19	月	麦茶	ごはん　かんきつ 豆腐といんげんの味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き のらぼうの醤油マヨ和え	★ スイートトースト 牛乳	米　豆腐　いんげん　大根　わかめ　味噌　昆布鰹あご出汁　かじき　醤油　砂糖　みりん　しょうが　チーズ　のらぼう　キャベツ　人参　マヨネーズ　かんきつ　食パン　きな粉　マーガリン	 446 20.1 17.4
20	火	牛乳	南瓜と鶏肉のクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ くあじゅうしー 麦茶	スパゲティー　鶏肉　南瓜　玉葱　マッシュルーム　油　バター　牛乳　小麦粉　生クリーム オリーブ油　ツナ缶　キャベツ　きゅうり　人参 マヨネーズ　食塩　米　もち米　豚挽肉　なると	 514 20.2 16.9

21	水	麦茶	ビビンバ丼 中華風スープ さつま芋の塩ポテト かんきつ	★ ヨーグルト焼きケーキ 牛乳	米　豚挽肉　砂糖　醤油　みりん　油　大根 人参　にら　ごま油　ごま　豆腐　もやし　わか め　鶏がらスープの素　醤油　さつま芋　食塩 蒸しパン粉　　ヨーグルト　バター　ママレード	 456 15.2 17.5
22	木	のむヨーグルト	ごはん　　バナナ かぶの味噌汁 豚肉の生姜炒め煮 切干大根とツナの和え物	★ ピザポテト 牛乳	米　かぶ　しめじ　青梗菜　味噌　昆布鰹あご出 汁　豚肉　玉葱　しょうが　砂糖　醤油　みりん 片栗粉　油　ツナ缶　切干大根　人参　きゅうり 小松菜　レモン　じゃが芋　ベーコン　マヨネーズ	 465 23.6 13.6
23	金	牛乳	ふりかけごはん　　かんきつ なるとの清汁 鰆の味噌焼き ごぼうとひじきの金平	★ 焼きうどん 牛乳	米　ふりかけ　なると　大根　小松菜　薄口醤油 食塩　昆布鰹あご出汁　鰆　味噌　砂糖　醤油 みりん　しょうが　油　ごぼう　人参　ひじき ごま油　うどん　ウインナー　玉葱　キャベツ	 448 20.5 18.4
24	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさんポトフ かんきつ	★ セサミトースト 牛乳	米　豚挽肉　醤油　砂糖　油　いんげん ウインナー　じゃが芋　玉葱　大根　人参 コンソメ　食塩　かんきつ　食パン　ごま 砂糖　マーガリン　牛乳	 455 15.6 20.9
26	月	麦茶	キーマカレーライス(押し麦入り) アスパラスープ 春雨サラダ かんきつ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米　押麦　豚挽肉　じゃが芋　玉葱　人参 にんにく　カレールウ　油　アスパラ　大根 ホールコーン　えのき　コンソメ　醤油　春雨 きゅうり　キャベツ　砂糖　酢　ごま油　卵	 451 14.8 16.9
27	火	のむヨーグルト	食パン わかめスープ 鶏肉の唐揚げ風 切干大根ナポリタン　バナナ	★ 梅かつおおにぎり （もち麦入り） 麦茶	食パン　わかめ　葱　ごま　コンソメ　醤油 鶏肉　みりん　片栗粉　しょうが　油　切干大根 ウインナー　玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム にんにく　ケチャップ　ソース　米　もち麦　梅干し	 514 25.6 12.3
28	水	牛乳	ごはん 五目味噌汁 つくね風 塩昆布サラダ　　かんきつ	★ スイートパンプキン 牛乳	米　豆腐　大根　人参　青梗菜　えのき　味噌 昆布鰹あご出汁　鶏挽肉　玉葱　ピーマン しょうが　醤油　片栗粉　みりん　砂糖　油 ホールコーン　キャベツ　きゅうり　塩昆布	 473 20.3 19.0
29	木	麦茶	肉うどん 粉ふき芋 きゅうりスティック ヨーグルト	★ フルーツサンド 牛乳	うどん　人参　小松菜　みりん　醤油　昆布鰹あ ご出汁　豚肉　葱　砂糖　ごま　じゃが芋 食塩　青のり　きゅうり　食パン　みかん缶 生クリーム　牛乳	 454 18.6 15.1
30	金	牛乳	ゆかりごはん　　メロン 南瓜の味噌汁 鮭のコーンソースがけ いんげんと竹輪ごま和え	 プチパン のむヨーグルト	米　ゆかり　油揚げ　南瓜　大根　人参　味噌 昆布鰹あご出汁　生鮭　食塩　バター　クリーム コーン　牛乳　コンソメ　油　竹輪　いんげん キャベツ　砂糖　醤油　ごま　メロン　プチパン	 473 22.1 15.2
31	土	麦茶	焼肉丼 もやしの味噌汁 かんきつ	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米　豚肉　キャベツ　玉葱　ピーマン　油 焼肉のたれ　もやし　人参　わかめ　味噌 昆布鰹あご出汁　かんきつ　蒸しパン粉 いちごジャム　牛乳	 415 16.6 15.3
今月の平均値　　エネルギー　474kcal　　たんぱく質　19.8g　　脂質　16.3g						

食事だより

新年度がスタートして１か月。新生活に慣れてきたことと思いますが、この時期に体調を崩してしまうことがあります。
朝ごはんをしっかり食べて、体調に気を付けて過ごしましょうね。

今月ご紹介する乾物は

『切り干し大根』です。

大根を細切りにして乾燥させたものです。乾燥させることで甘みが増し、生の大根と比べうま味と栄養価が凝縮します。子どもの成長に必要なカルシウムも多くなり、魚や牛乳が苦手でも切り干し大根を煮たものであれば抵抗なくカルシウムが摂れるかもしれませんね。
切り干し大根は煮物に使用することが多いですが、味噌汁やごはんに加えても美味しいです。スパゲティーナポリタンのスパゲティーの代わりに切り干し大根を使って作ると美味しいと教わったので保育園でも作ってみます。27 日(火)の献立に入っているのでお楽しみに！