

5 月 献 立 表



2022年度 苗場保育園



※食材の都合により、献立を変更することがあります。おやつ飲み物は麦茶です。

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 日					
2 月	納豆ごはん 豚肉の甘辛炒め煮 小松菜と切干大根のゆかり和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、納豆、さけ、 豆みそ、いわし(煮干し)、厚け ずり	キャベツ、こまつな、えのきたけ、しらた き、ねぎ、スナップエンドウ、にんじん、 切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、なめ こ、まいたけ、焼きのり、葉ねぎ、ごま、 刻みこんぶ
3 火	憲法記念日				
4 水	みどりの日				
5 木	こどもの日				
6 金	ごはん 車麩のカツ お浸し みそ汁	ごまきなこクッキー にぼし	七分つき米、中力粉、焼 ふ(車ふ)、パン粉、揚げ 油、油、てんさい含蜜 糖、米	凍り豆腐、きな粉、豆みそ、い わし(煮干し)	こまつな、にんじん、スナップエンドウ、 キャベツ、黒ごま、にんにく、しょうが
7 土	ごはん さばの文化干し 小松菜のごまあえ みそ汁	まぜごはん にぼし	米、油、焼ふ、てんさい 含蜜糖	さば(開き干し)、ちりめんじゃ こ、豆みそ、いわし(煮干し)	こまつな、かぶ、グリーンアスパラガス、 ほうれんそう、にんじん、コーン缶、か ぶ・葉、ねりごま、ごま
8 日					
9 月	納豆ごはん そら豆と新玉ねぎのかき揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、中力 粉、揚げ油、片栗粉、砂 糖、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、豆みそ、いわ し(煮干し)、さくらえび、凍り豆 腐、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、そら まめ、いんげん、たまねぎ、かぼちゃ、 えのきたけ、まいたけ、干しいたけ、生 わかめ、しょうが
10 火	押麦入りごはん 煮魚(さごし) 春野菜炒め みそ汁	笹巻き にぼし	米、じゃがいも、押麦、 油、てんさい含蜜糖	さわら、豆みそ、いわし(煮干 し)、油揚げ、きな粉	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、塩 こんぶ、グリーンアスパラガス、かぶ・ 葉、焼きのり、しょうが、こんぶ(煮物用)
11 水	ごはん 和風ミートローフ 切干大根のゆずポン酢和え みそ汁	スープスパゲティ にぼし	米、スパゲティ、油、オ リーブ油、パン粉	木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、 いわし(煮干し)、ツナ油漬缶、 厚けずり	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャ ベツ、いんげん、コーン缶、れんこん、 切り干しだいこん、ピーマン、しめじ、ご ぼう、生わかめ、しょうが
12 木	黒米入りごはん 鮭の塩焼き 根菜サラダ みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、 油、黒米、米	さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、 豆みそ、いわし(煮干し)、かつ お節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、葉ねぎ、れんこん、なめこ、ごぼ う、生わかめ、ごま、焼きのり、しょうが、 黒きくらげ、干しいたけ
13 金	おべんとうの日	ひとくちおにぎり(鮭) せんべい にぼし	米	さけ(塩)、いわし(煮干し)	ごま、焼きのり
14 土	うどん 切干大根のゆずドレッシングサラダ	マカロニきなこと にぼし	干しうどん、マカロニ、 油、片栗粉、てんさい含 蜜糖	かえい、油揚げ、きな粉、いわ し(煮干し)、かつお節	にんじん、こまつな、キャベツ、スナッ プエンドウ、ねぎ、コーン缶、切り干しだい こん、まいたけ、えのきたけ、しょうが
15 日					
16 月	納豆ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、じゃがいも、油、て んさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉(皮付き)、さ け、豆みそ、いわし(煮干し)、 厚けずり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さやえん どう、いんげん、なめこ、しめじ、ごぼう、 まいたけ、ごま、刻みこんぶ

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17 火	押麦入りごはん さばの塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁	わかめおにぎり にぼし	米、じゃがいも、押麦	さば、豆みそ、いわし(煮干し)、 ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干し だいこん、生わかめ、コーン缶、葉ね ぎ、焼きのり、ごま
18 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 かぶのきんぴら みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも(皮付)、米、 油、片栗粉、てんさい含 蜜糖	厚揚げ、豚肉(もも)、油揚げ、 豆みそ、いわし(煮干し)	かぶ、だいこん、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮 缶)、しめじ、しいたけ、だいこん(葉)、 しょうが
19 木	納豆ごはん レバー唐揚げ 春雨サラダ みそ汁	高菜チャーハン にぼし	七分つき米、米、揚げ 油、はるさめ、片栗粉、 てんさい含蜜糖、油、ご ま油	豚レバー、納豆、木綿豆腐、 豚ひき肉、豆みそ、いわし(煮 干し)	ブロッコリー、こまつな、キャベツ、なめ こ、たまねぎ、にんじん、たかな(たかな 漬)、スナップエンドウ、いんげん、まい たけ、ねぎ、しょうが、焼きのり、ごま
20 金	黒米入りごはん 八宝菜 粉ふきいも みそ汁	豆乳蒸しパン にぼし	七分つき米、じゃがい も、米粉、油、黒米、て んさい含蜜糖、片栗粉、 米	豚肉(もも)、豆乳、厚揚げ、豆 みそ、いわし(煮干し)、かつお 節	キャベツ、たまねぎ、スナップエンドウ、 チンゲンサイ、にんじん、エリンギ、たけ のこ(水煮缶)、黒きくらげ、あおのり
21 土	ごはん さばの文化干し お浸し みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	米、油、ごま油、てんさい 含蜜糖	さば(開き干し)、豆みそ、油揚 げ、いわし(煮干し)、ちりめん	こまつな、かぶ、にんじん、グリーンア スパラガス、ほうれんそう、ねぎ、かぶ・葉 じゃこ
22 日					
23 月	納豆ごはん そら豆と新玉ねぎのかき揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	おにぎり(鮭) にぼし	七分つき米、米、中力 粉、油、砂糖	納豆、さけ(塩)、豆みそ、いわ し(煮干し)、さくらえび、かつお 節	キャベツ、にんじん、そらまめ、ほうれん そう、たまねぎ、いんげん、かぼちゃ、ま いたけ、えのきたけ、生わかめ、干しい たけ、ごま、焼きのり
24 火	押麦入りごはん 煮魚(さごし) 春野菜炒め みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	米、じゃがいも、押麦、 油、てんさい含蜜糖	さわら、鶏ひき肉、豆みそ、い わし(煮干し)、油揚げ、凍り豆 腐	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、塩 こんぶ、グリーンアスパラガス、えのきた け、かぶ・葉、いんげん、焼きのり、しよ うが、こんぶ(煮物用)、干しいたけ
25 水	ごはん 和風ミートローフ 切干大根のゆずポン酢和え みそ汁	スープめん にぼし	米、スパゲティ、油、オ リーブ油、パン粉	豚ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、 いわし(煮干し)、ツナ水煮缶、 かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャ ベツ、いんげん、コーン缶、れんこん、 切り干しだいこん、ピーマン、しめじ、ご ぼう、生わかめ、しょうが
26 木	黒米入りごはん 鮭の塩焼き 根菜サラダ みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、 油、黒米、米	さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、 豆みそ、いわし(煮干し)、かつ お節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれん そう、葉ねぎ、れんこん、なめこ、ごぼ う、生わかめ、ごま、焼きのり、しょうが、 黒きくらげ、干しいたけ
27 金	カレーライス 切干大根のサラダ	きんぴらクッキー にぼし	米、じゃがいも、中力 粉、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆乳、いわし(煮干 し)、かつお節	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、いん げん、まいたけ、そらまめ、切り干しだい こん、ごぼう、コーン缶、生わかめ、ごま
28 土	うどん きゅうりの酢の物(しらす)	じゃこのおにぎり にぼし	干しうどん、米、片栗 粉、砂糖	かえい、しらす干し、油揚げ、 いわし(煮干し)、かつお節	きゅうり、こまつな、にんじん、ねぎ、まい たけ、えのきたけ、しょうが、ごま、焼き のり、カットわかめ
29 日					
30 月	納豆ごはん 豚肉の甘辛炒め煮 小松菜と切干大根のゆかり和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、納豆、さけ、 豆みそ、いわし(煮干し)、厚け ずり	キャベツ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 しらたき、切り干しだいこん、にんじん、 スナップエンドウ、なめこ、しめじ、ごぼ う、まいたけ、葉ねぎ、ごま、刻みこんぶ
31 火	押麦入りごはん さばの塩焼き 切干大根の酢の物 みそ汁	わかめおにぎり にぼし	米、じゃがいも、押麦	さば、豆みそ、いわし(煮干し)、 ちりめんじゃこ	こまつな、にんじん、たまねぎ、切り干し だいこん、生わかめ、コーン缶、葉ね ぎ、焼きのり、ごま
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー	531 kcal	
			たんぱく質	23.1 g	
			脂質	13.6 g	
			塩分	1.7 g	



お野菜の摂り方 1食で根菜実の3グループを摂れるとバランスが◎

根っこ：エネルギーになるはたらき

ごぼう、大根、人参、じゃが芋、れんこん、かぶ、さつまいも、里芋、しょうがなど

葉っぱ・くき：エネルギーになる手助けをするはたらき

キャベツ、白菜、レタス、ほうれん草、小松菜、ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、ニラ、アスパラガスなど

実(種)：外敵(ストレス)から身を守るはたらき

トマト、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、なす、枝豆、いんげん、とうもろこしなど

5月のおいしい食材たち



なんという
なまえかな?
わからなかったら
給食室に
ききにきてね

新しい生活がスタートし、あっという間に5月をむかえています。連休もあり ぽっと一息つく頃ですね。暖かく過ごしやすい日が増えてきて、新芽の季節の新じゃがいも・新玉ねぎやスナップエンドウ、山菜が旬の時期となりました。お子さんの身体測定の結果を見比べて成長を感じられる事かと思ひます。園庭では、1日中お子さんの元気な声が給食室まで聞こえてきて調理の先生はいつも笑顔をもらっています。給食の時間が近づくと、美味しそうな匂いに釣られて今日の給食は何かな?と聞きにくる子もちらほら... 今月もお子さんの成長に必要な栄養をたっぷり含んだ旬のお野菜や魚、清水さんの畑のうま味溢れる朝採り野菜を使用して安心安全においしい給食を作り提供するをお約束します。

