

令和6年 5月

予定献立表

みぞのくち保育園

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き			
		乳児 完全給食	幼児 完全給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他
1 ・ 15	水	ごはん 生揚げの味噌炒め アスパラガスのおかか和え 清汁(そうめん・長ねぎ) 清見柑		牛乳 黄名粉のパンケーキ	生揚げ,豚もも肉 味噌,花かつお 牛乳 黄名粉 豆乳	はいが精米 砂糖 小麦粉 そうめん 油	人参,玉ねぎ ピーマン,干しいたけ アスパラガス 長ねぎ 清見柑	しょう油 だし汁 塩 ベーキングパウダー 水
2 ・ 16	木	カレーライス おかひじきの中華サラダ トマト		牛乳 オレンジ寒天	豚もも肉/鶏もも肉 豆乳 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 米粉,胡麻油 砂糖 白胡麻	人参,玉ねぎ おかひじき,きゅうり コーン,生わかめ トマト,粉寒天 オレンジジュース	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油
7 ・ 21	火	味噌煮込みうどん 魚のムニエル きんぴらごぼう 清見柑		お茶 ピースごはん	豚もも肉 生鮭 油揚げ 味噌	乾麺 油,小麦粉 砂糖 白胡麻 はいが精米	人参,玉ねぎ ごぼう,ほうれん草 さやえんどう,しらたき 清見柑,生姜汁 グリーンピース	だし汁,みりん 塩 こしょう 酒 しょう油 麦茶
8 ・ 22	水	ごはん 鶏肉のカレー揚げ 青菜としらすのサラダ 若竹汁 清見柑		のむヨーグルト じゃが芋もち	鶏もも肉(皮なし) しらす干し のむヨーグルト	はいが精米 油,白胡麻 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	小松菜 人参 茹たけのこ 生わかめ 清見柑	しょう油,カレー粉 酢 だし汁 塩 こしょう
9 ・ 23	木	ごはん 魚の胡麻照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)		牛乳 そらまめ ソフトサラダ	むきがれい 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 白胡麻,油 胡麻油 じゃが芋 ソフトサラダ	干ひじき 人参 もやし きゅうり そらまめ	みりん しょう油 酢 だし汁
10 ・ 24	金	ごはん チキングラタン トマトときゅうりのピクルス風 コンソメスープ		牛乳 青菜ごはん カレー味	鶏もも肉 豆乳 牛乳 まぐろ油漬缶	マカロニ 油,米粉 パン粉 砂糖, はいが精米 オリーブ油	玉ねぎ,人参 パセリ トマト きゅうり 小松菜	塩,こしょう 水,コンソメ 酢,しょう油 麦茶 カレー粉
11 ・ 25	土	ごはん 五目豆 ブロッコリーの中華和え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) みかん缶		牛乳 ホームパイ ハッピーターン	大豆水煮,鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,砂糖 胡麻油,白胡麻 さつま芋 油 ホームパイハッピーターン	人参 ごぼう ブロッコリー 玉ねぎ みかん缶	だし汁 塩 しょう油 酢
13 ・ 27	月	ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁(切干し大根・小松菜)		牛乳 豆腐入りドーナツ	豚もも肉,味噌 牛乳 絹豆腐 豆乳 まぐろ油漬缶	はいが精米,油 じゃが芋,砂糖 マカロニ 米粉 砂糖	生姜汁 人参 きゅうり 切干し大根 小松菜	しょう油 みりん 塩,酢,こしょう だし汁 ベーキングパウダー
14 ・ 28	火	ごはん 大豆ハンバーグ 野菜の胡麻炒め チキンスープ 清見柑		お茶 みそマヨドレおにぎり	豚挽肉 大豆水煮,豆乳 鶏もも肉(皮なし) 味噌	油 パン粉,胡麻油 かたくり粉,白胡麻 はいが精米 マヨドレ	玉ねぎ,キャベツ 人参 かぼちゃ パセリ 清見柑	塩,こしょう ケチャップ,中濃ソース 水,しょう油 コンソメ 麦茶
17 ・ 31	金	ごはん 魚の立田揚げ 切干し大根の和え物 味噌汁(コーン・キャベツ)		牛乳 黒糖蒸しパン	めかじき 味噌 牛乳 豆乳	はいが精米,かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 黒砂糖	生姜汁,切干し大根 人参,きゅうり もやし,コーン キャベツ レーズン	しょう油 酢 だし汁 ベーキングパウダー
18	土	ごはん 豚肉のケチャップ煮 じゃが芋の磯和え 味噌汁(麩・玉ねぎ) みかん缶		牛乳 ぼたぼた焼き アスパラガスビスケット	豚もも肉 生揚げ 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖,麩 じゃが芋,かたくり粉 アスパラガスビスケット ぼたぼた焼き	玉ねぎ ピーマン 人参 みかん缶 青のり	しょう油 酢 塩,ケチャップ 水 だし汁
20 ・ 30	月 ・ 木	ごはん 麻婆豆腐 甘酢和え わかめスープ 清見柑		牛乳 お麩ラスク(黄な粉味) 歌舞伎揚げ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 黄な粉 牛乳	はいが精米 砂糖,油,麩 胡麻油 かたくり粉 胡麻油,歌舞伎揚げ	人参,玉ねぎ 長ねぎ きゅうり コーン,わかめ 清見柑	しょう油 酢 水 鶏ガラスープの素
29	水	ごはん 鶏レバーのソース煮 キャベツの和え物 味噌汁(生わかめ・玉ねぎ・油揚げ) メロン		牛乳 こどもニュータンメン	鶏レバー 油揚げ 味噌 牛乳 豚挽肉	はいが精米,油 じゃが芋,砂糖 胡麻油 中華麺 かたくり粉	人参,玉ねぎ キャベツ,さやいんげん 生わかめ,メロン パプリカ にんにく,コーン	水,ケチャップ ウスターソース みりん,だし汁 塩,しょう油 鶏ガラスープの素

※ 献立は都合により変更する場合があります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。

# きゅうしょくだより

令和6年5月 みぞのくち保育園

## 旬の食材

### ●しらす

いわしやうなぎ等の魚の稚魚の総称のことです。骨まで食べられるため、カルシウムが豊富です。

今月は「青菜としらすのサラダ」に使用します。



## 献立の紹介

園生活に少しずつ慣れてきたころでしょうか。5月も引き続き、食べ慣れている献立を取り入れました。

青菜（小松菜）を子どもの好きなカレー味にした新メニューや、旬のじゃが芋を使用した郷土料理を取り入れました。じゃがいももちとは、茹でてつぶしたじゃが芋と片栗粉などを混ぜ合わせ、お餅のように丸く成形して焼いた料理です。

- 青菜ごはん カレー味（新メニュー）
- じゃがいももち（北海道）



## みんなであいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食卓についたら「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさま」。小さいうちから身につけたい大切な習慣です。言葉の意味はわからなくても、大人も一緒に行いましょう。

食事のマナーや習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食べることが大切です。子どもは食卓での会話や周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。給食の時間も、空腹とこころを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。



## 食材に触れる機会を作ろう！

給食にも使っている「グリーンピース」「スナップエンドウ」「そら豆」など旬の食材は、子どもが触れるのによい食材です。

さやむきは子どもが好きなお手伝いのひとつです。子どもと一緒にさやむきしながら、食べ物のお話ができるとよいですね。

グリーンピースはさや入りを購入し、さやから出してすぐに調理するとおいしく仕上がります。



## ピースごはん(しょう油味)

米:2合(300g)

さや入りグリーンピース:60g(5さや程度)  
人参:1/4本(60g)・・・短めの千切り  
油揚げ:1枚(30g)・・・小さく刻む  
しょう油:小さじ1、塩:小さじ1/4  
酒:小さじ2、みりん:小さじ1と1/2  
だし汁:90ml

### 作り方

- ① 炊飯器に洗った米と調味料とだし汁を入れてから2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ② グリーンピースはさやをむき洗しておく。
- ③ ①に②・人参・油揚げを入れて炊く。