



平成30年5分保育所給食献立一覧表

月間献立テーマ「給食を楽しく食べて、旬の食材を楽しみましょう」

ひかり 保育園

豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	3才未満児 おやつ	屋 食	主な材料とその主なはたらき			おやつ	コメント	栄養価 ()は未満児 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える			
1	火	おかし	ごはん ハヤシチュー もやしサラダ	豚肉	パン じゃがいも 油 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース もやし きゅうり コー ン	おかし	おお 大きなおかまで作るシチューです。	515(484)Kcal 20.6(20.1)g 16.9(16.1)g 2.5(2.6)g
2	水	おかし	ごはん やきそば わかめスープ	豚肉 青のり わかめ 豆腐	パン 中華麺 ごま油	キャベツ もやし 人参 ピーマン ねぎ えのき	牛乳 バナナ	わかめたつぶりのスープです。	568(550)Kcal 24.8(23.5)g 20.7(20.5)g 1.8(1.5)g
7	月	オレンジ	ごはん 野菜炒め 卵スープ	豚肉 鶏卵 わかめ	米 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜	かしわ餅	ふわふわに仕上げるコツはとき卵をす こーしずつ落とします。	485(425)Kcal 18.1(15.1)g 10.5(8.5)g 1.9(1.5)g
8	火	発酵乳 スティックパン	丸パン(南瓜) ちりじゃこサラダ えびと野菜のクリームシチュー	エビ 牛乳 じゃこ	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ アスパラガス しめじ レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	いろどり しゅん やさい はい 彩のよい旬の野菜が入ったシチューです。	530(462)Kcal 22.3(18.6)g 21.6(17.4)g 1.7(1.4)g
9	水	発酵乳 おせんべい	黒糖食パン トマトスープ 魚フライ レタス ミニトマト	さかな ベーコン	パン 小麦粉 卵 油 砂糖	レタス ミニトマト 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん エリンギ トマト トマト缶	コーンフレーク 牛乳かけ	やさい 野菜のうまみのつまったスープです。	569(578)Kcal 26.3(25.5)g 21.3(21.0)g 1.9(1.9)g
10	木	発酵乳 おせんべい	ピースごはん みそ汁 新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 豆腐 赤みそ	米 じゃがいも 春雨 こんにゃく 油 砂糖	グリーンピース しいたけ 玉ねぎ コーン さやえんどう ほうれん草	(手作り) 人参ケーキ	しゅん 旬のグリーンピースをさやだしてごはん と炊きますよ。	542(556)Kcal 17.5(18.5)g 12.9(14.3)g 2.0(2.0)g
11	金	バナナ	ごはん シシヤモフライ プリン マカロニサラダ レタス プチトマト	ハム ししやも 青のり プリン	米 マカロニ 小麦粉 卵	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン レタス ミニトマト	おかし	おいしいシシヤモをフライにします。	502(431)Kcal 23.8(19.4)g 13.4(10.8)g 1.5(1.2)g
12	土		パタートースト 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ ゼリー	魚肉ソーセージ 牛乳	パン	バナナ ゼリー			
14	月	飲むヨーグルト	ごはん 煮魚 みそ沢煮焼	さかな 赤みそ	米 砂糖 こんにゃく	大根 人参 ごぼう しいたけ ほうれん草	ミニ焼きそばパン	じっくりと煮る人気の煮魚です。	530(483)Kcal 24.7(22.4)g 15.1(12.6)g 2.1(1.8)g
15	火	チーズ	ハムロールパン わかめスープ マカロニと野菜のカレー炒め	豚肉 豆腐 わかめ	パン じゃがいも マカロニ 油	人参 玉ねぎ ねぎ スナップエンドウ えのき	(手作り) よもぎ団子	しゅん 旬のスナップエンドウは甘いよ！	473(446)Kcal 17.8(16.8)g 17.5(14.2)g 1.3(1.3)g
16	水	ゼリー	ロールパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏むね ベーコン	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス ミニトマト かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	(手作り) チーズ蒸しパン	ほのかに甘い人気のレモンじょうゆです。	549(476)Kcal 28.5(23.4)g 19.8(15.9)g 1.8(1.4)g
17	木	発酵乳 おせんべい	ごはん 厚揚げの中国煮 パンサンデー	厚揚げ 豚肉 鶏卵 ハム	米 油 片栗粉 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ きゅう り	牛乳 クリスプ	きくらげってなんだろう！？	528(545)Kcal 16.7(17.9)g 16.2(17.0)g 1.5(1.6)g
18	金	発酵乳 バナナ	カレーライス アスパラサラダ でごはん	豚肉 ツナ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり しめじ アスパラガス でごはん	おかし	アスパラをかむとどんな音がするかな。	614(607)Kcal 27.6(26.8)g 15.5(17.4)g 2.6(2.2)g
19	土		ジャムサンド ヨーグルト バナナ 牛乳	ヨーグルト 牛乳	パン マーガリン	バナナ			
21	月	発酵乳 バナナ	ごはん 卵の花炒め たけのこ汁	おから 油揚げ 豚肉 昆布 サバ缶 合わせみそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 大根 ねぎ	牛乳 野菜入りビスケット	う 卵の花は大豆からできるんです。	484(483)Kcal 18.3(18.3)g 16.4(17.0)g 2.1(1.8)g
22	火	発酵乳 ごぼうせんべい	さつまコッペ 豆乳汁 鶏肉の野菜炒め	鶏肉 豆腐 豆乳 白みそ	パン 油	ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ えのき アスパラガス コーン	(手作り) フライドポテト	しん 新じゃがでフライドポテトを作ります。	500(437)Kcal 16.3(13.6)g 22.5(18.1)g 1.9(1.5)g
23	水	ヨーグルト	ミルクロールパン 野菜スープ 一口カツ ゆでキャベツ ミニトマト	豚肉	パン 小麦粉 卵 油	キャベツ ミニトマト 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	牛乳 バナナ	しゅん スープには4種類の野菜が入ります。	508(549)Kcal 26.8(26.8)g 18.0(19.5)g 1.9(1.6)g
24	木	発酵乳 おせんべい	ドライカレー ドレッシング和え メロン	豚肉	米 油	玉ねぎ 人参 人参 ミニトマト レタス レーズン しめ じ きゅうり みかん 梅 梅	(手作り) プリン	きざ 刻んだ野菜がたっぷり入るカレーです。	540(557)Kcal 16.7(18.3)g 13.7(15.8)g 0.6(0.6)g
25	金	おかし	豚肉とキャベツの甘辛丼 卵とじみそ汁 ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 鶏卵 赤みそ わかめ ヨーグルト	米	キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ	おかし	くさもち 草餅にはよもぎなどの新芽が入ります。	569(535)Kcal 27.5(25.3)g 14.7(13.3)g 2.1(1.7)g
26	土		パタートースト 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ ゼリー	魚肉ソーセージ 牛乳	パン	バナナ ゼリー			
28	月	発酵乳 スティックパン	ごはん 五目炒め さかなのすり身汁	豚肉 さかなのすり身	米 油	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ	飲むヨーグルト クラッカー	み い やさ あじ しあ すり身を入れて優しい味に仕上げます。	422(439)Kcal 16.4(17.6)g 9.1(11.7)g 1.2(1.3)g
29	火	発酵乳 おかし	ツナピラフ 肉団子スープ オレンジ	ツナ ベーコン 鶏肉	米 片栗粉	玉ねぎ 人参 人参 しめじ えのき キャベツ チンゲン菜 オレンジ	牛乳 バナナ	こねた団子をスープに落とします。	476(461)Kcal 18.4(17.3)g 15.0(12.2)g 1.6(1.7)g
30	水	発酵乳 おかし	クワッサン マカロニサラダ さかなのケチャップソース和え	さかな 赤みそ ハム	パン 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	人参 人参 人参 きゅうり	牛乳 おせんべい	ソースの隠し味は何かわかるかな！？	560(485)Kcal 21.6(17.9)g 22.8(18.3)g 2.5(2.0)g
31	木	メロン	ごはん きゅうりの酢の物 さつま揚げとこんにゃくの煮付け	さつまあげ 厚揚げ 鶏卵 わかめ	米 こんにゃく 砂糖	しいたけ 人参 きゅうり 小松菜	(手作り) 桜えび入り 揚げ団子	さくら 桜えびは今の時期だけ獲れるんです。	438(371)Kcal 16.4(13.6)g 10.0(8.1)g 2.1(1.7)g

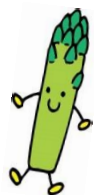
◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.9g未満 ◎4月栄養価平均 エネルギー517Kcal たんぱく質20.9g 脂質15.8g 塩分1.9g (3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.7g未満 ◎4月栄養価平均 エネルギー481Kcal たんぱく質18.7g 脂質13.1g 塩分1.5g



旬を楽しみましょう！

5月は芽吹き季節です。生育するための栄養分を蓄えている(いわば成長期)ものが多く、ビタミンなども豊富に含まれる食材が収穫されます。

皮の薄い新じゃがや、やわらかくてあまーい新玉ねぎ・さやえんどう・さやいんげん・アスパラガスなど、今しか味わえない旬の食材が給食でたくさん登場しますよ！



栄養分たっぷり！生長するやさしい

たけのこ

みんなのおうちのそばには「竹やぶ」ありますか？たけのこはその名のとおり竹の子でもあります。たけのこは、1日で10cm以上も生長することがあって、あっという間に竹になってしまいます。食物繊維が豊富で、切り口に出る白い粉はチロシン、老化防止やイライラ解消の効能があります。

アスパラガス

たけのこと同じく、アスパラも1日で10cm以上も生長します。朝と晩に収穫できますよ。疲労を和らげるアスパラギン酸を多く含み、抗酸化作用で美容にも効果があります。