



# 令和6年5月分幼稚園給食献立表

No.585 R6.5.1

【今月のテーマ】給食に慣れ、旬の食材に親しみましょう。

松本市 こども部 保育課

曜日	日付	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/100ml	主な材料とその主なはたらき			栄養価
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	
月	13	にらたま汁 焼き魚 きゃべつサラダ 柑橘類		片栗粉・油	卵・鯖・牛乳	にら・人参・えのき茸・ブロッコリー・きゃべつ・柑橘類	426 1.9
火	14・28	貝だくさんみそ汁 ポテトオムレツ のり酢和え パイン		じゃがいも・油・砂糖	油揚げ・みそ・卵・ウインナー・刻みのり・牛乳	人参・えのき茸・玉ねぎ・小松菜・ピーマン・ほうれん草・もやし・パイン	437 1.4
水	15・29	春雨スープ チリコンカン じゃこのナムル		春雨・油・砂糖・ごま油	大豆・豚ひき肉・白すりごま・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・にんにく・トマトジュース・パセリ・ほうれん草・きゃべつ	419 1.6
木	2・16・30	玉ねぎのみそ汁 ②③ミートボール ⑩鶏の照り焼き ツナサラダ ②③バナナ⑩柑橘類		パン粉・油・砂糖・三温糖・白いりごま・ごま油	わかめ・みそ・豚ひき肉・卵・鶏肉・ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・えのき茸・きゅうり・きゃべつ・バナナ・柑橘類	②③493 1.8 ⑩441 1.9
金	17・31	シチュー コーンとえ パイン		じゃがいも・油・小麦粉・バター	豚肉・スキムミルク・生クリーム	玉ねぎ・人参・パセリ・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン・パイン	420 1.7
★ 7(火)・ 20(月)		カレー パンサンスー ⑦ちまき⑩パイン		じゃがいも・小麦粉・バター・油・でんぷん麺・ごま油・砂糖・ちまき	鶏肉	人参・玉ねぎ・枝豆・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・パイン	⑦423 1.7 ⑩393 1.7
1(水)・ 21(火)		きゃべつのみそ汁 豚肉と春雨の炒め物 こかぶ漬け 柑橘類		春雨・ごま油・砂糖	わかめ・みそ・豚肉・塩昆布・牛乳	きゃべつ・長ねぎ・人参・玉ねぎ・もやし・ピーマン・かぶ・きゅうり・柑橘類	453 1.8
水	8・22	ふのすまし汁 山菜煮 カリコリ漬け パイン		白玉ふ・砂糖・油	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ふき・竹の子・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや・きゅうり・パイン	389 1.4
木	9・23	レタススープ 白身魚のコーン焼き ごまブロッコリー		卵不使用マヨネーズ・白すりごま・白いりごま	ベーコン・白身魚・牛乳	レタス・玉ねぎ・えのき茸・人参・ホールコーン・パセリ・ブロッコリー	445 1.1
金	10・24	焼きそば 初夏のサラダ 柑橘類		中華麺・油・砂糖	豚肉・青のり・牛乳	玉ねぎ・人参・きゃべつ・もやし・ピーマン・アスパラ・きゅうり・柑橘類	364 1.3

☆7日…ちまき5日こどもの日>

…貝だくさんみそ汁…かみかみメニュー

※栄養価(上段:エネルギー《kcal》 下段:食塩相当量《g》) ※都合により献立を変更する場合があります。

## ● 栄養価 (1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (426 kcal) / たんぱく質 (17.1g) / 脂質 (14.3g) / カルシウム (200mg) / 食塩相当量 (1.6g) / 食物繊維 (6.0g)

## お休みの日は…

いつもよりゆとりがある休みの日は、お子さんと一緒にごはんを作ったり、準備を手伝ってもらったりしても良いですね。きゃべつやレタスをちぎったり、トマトのへたをとったり、一緒に楽しみながら料理にもチャレンジ!

5月5日はこどもの日、子どもたちが元気に育ち大きくなったことをお祝いをするこの日に、お子さんと一緒に料理を楽しみませんか?



味見も立派なお手伝い!

お皿やお箸を並べるよ!

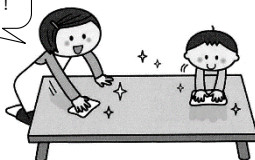


型抜きだってできるよ!

おにぎりチャレンジ! おにぎりを握ってみよう! どんな形にしようかな?



きれいになったね~ ありがとう! ごはんを食べよう!



## つくってみましょう! ~献立より~

### ポテトオムレツ

(大人2人・子ども2人分)

(材料)

卵(M玉) 3個 ジャガ芋 中1個 ピーマン 中1個  
玉ねぎ 2/3個 人参 1/10本 ウインナーソーセージ 3~4本  
油 適量 砂糖 小さじ2 塩・こしょう 適量 ケチャップ 適量

(作り方)

- ① ジャガ芋は1cmくらいの角切り、ピーマンは短めの千切り、玉ねぎ・人参はあらみじん切り、ウインナーソーセージは5mmくらいの輪切りにする。
- ② ジャガ芋・ピーマンはそれぞれ下茹でする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ・人参を火が通るまで炒め、ジャガ芋・ピーマン・ウインナーソーセージを加え、塩・こしょうで味を調えたら、火からおろし、冷ましておく。
- ④ ボウルに卵を割りほぐし、③と砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を流し入れて、ふたをして弱火で焼く。  
★耐熱容器に入れ、オーブンで焼いてもOK!
- ⑥ 焼きあがったら切り分けて、ケチャップをかける。

ウインナーソーセージのかわりに、ツナ缶でもおいしくいただけますよ!



~ サンプルケースにレシピを設置します。

ご自由にお持ちください。~

今月のメニュー 「山菜煮」(8・22日)  
「チーズ揚げ」