



# 令和6年5月分保育園給食献立表

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	3歳未満児 おやつ	昼 食	おやつ	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・27	茶 心のきな粉 ポーロ	にらたま汁 焼き魚 きゃべつサラダ・柑橘類	ぼこぼこドーナツ 牛乳	片栗粉・油・小麦粉・砂糖・バター・白いりごま	卵・鯖・豆腐・牛乳	にら・人参・えのき茸・ブロッコリー・きゃべつ・柑橘類	420 2.1
火	14・28	茶 チーズ	具だくさんみそ汁 ポテトオムレツ のり酢和え・パイン	いちごの米粉蒸しパン 牛乳	じゃが芋・油・砂糖・米粉・いちごジャム	油揚げ・みそ・卵・ウインナー・刻みのり・豆腐・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	403 1.6
水	15・29	牛乳 バナナ	春雨スープ チリコンカーン じゃこのナムル	ボンデケージョ 牛乳	春雨・油・砂糖・ごま油・白玉粉・上新粉	大豆・豚ひき肉・白す干し・豆腐・チーズ・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・しめじ・にんにく・トマトジュース・パセリ・ほうれん草・きゃべつ	432 2.1
木	2・16・30	茶 ビスケット	玉ねぎのみそ汁 2・30日：ミートボール 16日：鶏の照り焼き ツナサラダ 2・30日：バナナ 16日：柑橘類	2・30日：みそじゃが 16日：あめじゃが (両日)牛乳	パン粉・油・砂糖・三温糖・白いりごま・ごま油・じゃがいも・黒いりごま	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	②30428 ③2.3 ④413 2.3
金	17・31	茶 豆腐煮	シチュー コーンとえ パイン	17日：みたらしよもぎだんご 31日：きなこよもぎだんご (0.1歳児：マカロニきなこあえ) (両日)茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・白玉粉・上新粉・砂糖・片栗粉	豚肉・スキムミルク・生クリーム・豆腐・きなこ	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・よもぎ	362 1.2
7(火) 20(月)	茶 薄焼き	カレー パンサンスー パイン・茶	7日：ちまき・牛乳 (0.1, (2)歳児：さつま芋の甘露) 20日：ミルクゼリー・せんべい	じゃが芋・小麦粉・バター・油・でんぶん麵・ごま油・砂糖・ちまき	鶏肉・牛乳	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・粉寒天・みかん缶	⑦362 ⑧1.9 ⑨320 1.8	
1(水)・21 (火)	茶 クラッカー	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	1日：玉ねぎの薄焼き 21日：よもぎ蒸しパン (両日)牛乳	春雨・ごま油・砂糖・小麦粉・油	わかめ・みそ・豚肉・塩昆布・豆腐・かつお節・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・よもぎ	①400 ②2.0 ③384 1.9	
水	8・22	牛乳 せんべい	心のすまし汁 山菜煮 カリコリ漬け・パイン	バナナケーキ 牛乳	白玉ふ・砂糖・油・小麦粉・バター・三温糖	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・卵・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・バナナ	407 1.7
木	9・23	茶 含め煮 (かほちゃ)	レタススープ 白身魚のコーン焼き ごまブロッコリー	チーズ揚げ 牛乳	卵不使用マヨネーズ・白すりごま・白いりごま・ワタタンの皮・小麦粉・油	ベーコン・白身魚・チーズ・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	385 1.4
金	10・24	果汁ゼリー	焼きそば 初夏のサラダ 柑橘類・茶	10日：バームクーヘン・牛乳 24日：おかかおにぎり・茶	中華麵・油・砂糖・バームクーヘン・米	豚肉・青のり・牛乳・かつお節	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	⑩345 ⑪0.9 ⑫300 1.2

☆7日…ちまき<5日：こどもの日>

🍷…具だくさんみそ汁 🍷…かみかみメニュー

## ● 栄養価 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ●

エネルギー (391kcal) / たんぱく質 (18.2g) / 脂質 (18.3g) / カルシウム (267mg) / 食塩相当量 (1.7g) / 食物繊維 (5.6g)

※栄養価：主食は除く(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。

## 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?



## 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)



ウインナーソーセージのかわりに、ツナ缶でもおいしくできますよ!

(材料)

卵(M玉) 3個 じゃが芋 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 じゃが芋は1cmくらいの角切り、ピーマンは短めの千切り、玉ねぎ・人参はあいみじん切り、ウインナーソーセージは5mmくらいの輪切りにする。
  - ② じゃが芋・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、じゃが芋・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。

~ 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」(9・23日)