

市野谷つばさ保育園献立表

令和3年度5月

★行事や材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※amおやつは乳児のみ提供です。

日曜	献立	主に使用する食品	おやつ	主に使用する食品
1 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
3 月	憲法記念日			
4 火	みどりの日			
5 水	子どもの日			
6 木	麦飯 ツナカレー	精白米 押し麦 ライトツナフレーク ジャが芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カレールウ スキムミルク 塩・こしょう	am 牛乳 菓子	牛乳 市販菓子
	キャベツのごまサラダ オレンジ	キャベツ にんじん ウインナー (卵不使用) 白すりごま マヨドレ 米こし味噌 オレンジ	pm 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ
7 金	ご飯 鶏肉のハーブキウチスかけ 切干大根の煮物 アスパラガス ネギの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 サラダ油 りんご たまねぎ にんにく 醤油 塩・こしょう 上白糖 切干大根 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 グリーンアスパラガス マヨドレ 絹豆腐 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト pm 牛乳 茶飯おにぎり	麦茶 ヨーグルト 牛乳 醤油 清酒 精白米
	8 土	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
世界の料理 中国				
10 月	ご飯 蒸し餃子	精白米 新玄サブリ米 ぎょうざの皮 豚挽肉 キャベツ たら たまねぎ にんじん にんにく 根生姜 醤油 ごま油 サラダ油 醤油 穀物酢 水 ごま油	am 牛乳 菓子	牛乳 市販菓子
	ひじきの炒め煮 ナムル わかめとえのきのスープ	芽ひじき 油揚げ にんじん 上白糖 醤油 清酒 サラダ油 しらたき ほうれん草 もやし にんじん ごま油 醤油 穀物酢 白炒りごま えのき茸 にんじん 乾燥わかめ 長ねぎ 白炒りごま こしょう 醤油 出し昆布 かつお節	pm 牛乳 あんまん	牛乳 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー サラダ油 上白糖 あずきこしあん
11 火	ご飯 豚肉のアップルジンジャー 高野豆腐の含め煮 切干大根とツナのサラダ わかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 清酒 醤油 ジャが芋澱粉 サラダ油 上白糖 清酒 醤油 りんご 高野豆腐 にんじん かつお節 醤油 上白糖 清酒 切干大根 きゅうり にんじん ライトツナフレーク 白すりごま 穀物酢 上白糖 醤油 乾燥わかめ 焼き麩 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 麦茶 ヨーグルト pm 牛乳 チーズ入りもち	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ピザ用チーズ ジャが芋 ジャが芋澱粉
	12 水	納豆ご飯 鶏肉のネギソース 人参の天ぷら おかか和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 しらす干し 鶏肉 清酒 穀物酢 醤油 ごま油 長ねぎ 根生姜 上白糖 清酒 ジャが芋澱粉 にんじん 小麦粉(薄力粉) サラダ油 キャベツ にんじん 小松菜 かつお節 醤油 じゃが芋 たまねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子 pm 牛乳 五平餅
13 木	ご飯 鮭のマヨ焼き 昆布豆 カレーポイル野菜 なめこの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 生鮭 塩・こしょう たまねぎ マヨドレ 茹で大豆 にんじん 早煮昆布 上白糖 醤油 キャベツ にんじん だし汁 醤油 カレー粉 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	am 牛乳 菓子 pm 麦茶 わかめうどん	牛乳 市販菓子 麦茶 干しうどん 乾燥わかめ 長ねぎ 豚小間肉 にんじん 乾いたけ かつお節 出し昆布 醤油 本みりん 清酒
	14 金	ご飯 豚肉の味噌炒め ごま和え オレンジ 豆腐と玉ねぎのすまし汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 清酒 米こし味噌 冷凍グリーンピース 上白糖 サラダ油 芽ひじき もやし にんじん ほうれん草 白すりごま 上白糖 醤油 オレンジ 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 かつお節 出し昆布	am 麦茶 ヨーグルト pm ミロ 菓子 バナナ
15 土	お弁当	お弁当	am 麦茶 ヨーグルト pm 麦茶 菓子	麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
17 月	ご飯 豚肉のソース焼き かぼちゃのバター煮 アスパラガス 揚げと長ねぎの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 塩・こしょう キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん サラダ油 中濃ソース 青海苔 かぼちゃ 上白糖 醤油 有塩バター キャベツ もやし ウインナー (卵不使用) 白すりごま マヨドレ 米こし味噌 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子 pm 牛乳 ご飯ビザ	牛乳 市販菓子 牛乳 精白米 玉ねぎ ビーマン ケチャップ ピザ用チーズ
	18 火	納豆ご飯 サバの塩焼き きんぴらごぼう きゅうりとひじきの中華和え 玉ねぎとわかめの味噌汁	精白米 新玄サブリ米 納豆 引き割り納豆 醤油 サバ 食塩 鶏小間肉 ごぼう 穀物酢 にんじん サラダ油 上白糖 醤油 かつお節 きゅうり 芽ひじき 春雨 冷凍ホールコーン ごま油 穀物酢 上白糖 醤油 たまねぎ にんじん 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子 pm 牛乳 きなこトースト
お誕生会				
19 水	鮭ご飯 ハンバーグ 人参とインゲンのグラッセ キャベツとツナのサラダ ウインナースープ	精白米 新玄サブリ米 豚挽肉 にんじん たまねぎ サラダ油 乾燥パン粉 スキムミルク 塩・こしょう トマトケチャップ 中濃ソース にんじん いんげん 有塩バター 上白糖 キャベツ にんじん ライトツナフレーク 穀物酢 上白糖 醤油 ウインナー (卵不使用) もやし にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン 出し昆布 かつお節 醤油 食塩	am 麦茶 ヨーグルト pm 牛乳 豆腐ドーナツ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ホットケーキミックス 絹豆腐 スキムミルク サラダ油 上白糖
	20 木	ゆかりご飯 タラの照り焼き 切干大根の煮物 さつま芋のごま和え 豆腐とキャベツの味噌汁	精白米 ゆかり スケソウダラ 醤油 本みりん 上白糖 根生姜 サラダ油 切干大根 にんじん さつま揚げ (卵不使用) 乾しいたけ 上白糖 醤油 清酒 さつま芋 醤油 上白糖 白すりごま キャベツ にんじん たまねぎ 絹豆腐 煮干し 出し昆布 米こし味噌	am 牛乳 菓子 pm 牛乳 ナポリタン

21	金	麦飯 チキンカレー	精白米 押し麦 鶏小間肉 ジャガ芋 たまねぎ にんじん にんにく サラダ油 カ レーウ スキムミルク 塩・こしょう	am 麦茶 ヨーグルト	麦茶 ヨーグルト
		磯和え ミニトマト	ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう 刻みのり 醤油 ミニトマト	pm 牛乳 若菜おにぎり	牛乳 精白米 混ぜこみわかめ若菜
22	土	お弁当	お弁当	am pm	麦茶 ヨーグルト 麦茶 菓子 麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
24	月	ご飯 チンジャオロース	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 本みりん 醤油 根生姜 ジャガ芋 粉油 にんじん 竹の子水煮 ピーマン サラダ油 上白糖 清酒 醤油 オイスターソース ごま油	am	牛乳 菓子 市販菓子
		きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ えのきとわかめのスープ	きゅうり キャベツ 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油 オレンジ えのき 長ねぎ 乾燥わかめ 長ねぎ 白炒りごま しょう油 食塩 出し昆布 かつお節	pm	牛乳 スイーツかぼちゃ 牛乳 かぼちゃ 有塩バター スキムミルク 上白糖
25	火	ご飯 鮭の磯焼	精白米 新玄サブリ米 生鮭 食塩 青海苔	am	麦茶 ヨーグルト
		春雨と豚肉の炒め 人参の天ぷら 揚げと長ねぎの味噌汁	春雨 豚小間肉 にんじん たら 竹の子水煮 ごま油 水 上白糖 醤油 食塩 人参 小麦粉(薄力粉) サラダ油 油揚げ 長ねぎ 乾燥わかめ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	ミロ 菓子 バナナ ミロ 市販菓子 バナナ
26	水	ご飯 肉じゃが	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 ジャガ芋 にんじん たまねぎ しらす 本みりん 上白糖 醤油 サラダ油	am	牛乳 菓子 市販菓子
		キャベツと切り干し大根のサラダ まりざい もやしと厚揚げの味噌汁	キャベツ 切干大根 冷凍ホールコーン きゅうり 白すりごま マヨレ 醤油 塩・こしょう 納豆 引き割り納豆 醤油 にんじん 野沢菜漬け たくあん 白炒りごま もやし 生揚げ 長ねぎ 煮干し 出し昆布 米こし味噌	pm	牛乳 しらすいなり 牛乳 精白米 にんじん しらす干し 穀物酢 上白糖 食塩 福寿用味付油揚
27	木	ご飯 タンドリーチキン	精白米 新玄サブリ米 鶏肉 ブレーンヨーグルト(無糖 スキムミルク トマトケチャップ カレー粉 塩・こしょう にんにく サラダ油	am	牛乳 菓子 市販菓子
		大豆とひじきの金平煮 アスパラソテー 豆腐と玉ねぎのすまし汁	芽ひじき 茹で大豆 ごぼう しらす 油揚げ にんじん だし汁 本みりん 清酒 醤油 上白糖 サラダ油 グリーンアスパラガス ウィンナー(卵不使用) 食塩 有塩バター 絹豆腐 乾燥わかめ たまねぎ 醤油 食塩 かつお節 出し昆布	pm	牛乳 お好み焼き 牛乳 小麦粉(薄力粉) 牛乳 豚挽肉 キャベツ サラダ油 青 海苔 かつお節 中濃ソース トマトケチャップ
28	金	ご飯 麻婆茄子	精白米 新玄サブリ米 豚挽肉 サラダ油 なす 冷凍グリーンピース 乾しいたけ 竹の子水煮 長ね ぎ にんじん ジャガ芋 粉油 米こし味噌 醤油 上白糖 ごま油	am	麦茶 ヨーグルト
		きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ 豆腐の中華スープ	きゅうり キャベツ 乾燥わかめ 穀物酢 上白糖 食塩 醤油 オレンジ 絹豆腐 もやし たら 長ねぎ かつお節 醤油 食塩 ごま油	pm	牛乳 肉味噌うどん 牛乳 干しうどん(乾燥) 豚挽肉 長ねぎ サラダ油 米こし味 噌 もやし 小松菜 にんじん かつお節 出し昆布 醤油 米こし味噌 本みりん 白すりごま
29	土	お弁当	お弁当	am pm	麦茶 ヨーグルト 麦茶 菓子 麦茶 ヨーグルト 麦茶 市販菓子
31	金	豚丼	精白米 新玄サブリ米 豚小間肉 根生姜 にんじん たまねぎ 醤油 本みりん 上白糖 清酒 サラダ油 だし汁	am	麦茶 ヨーグルト
		カレー芋 キャベツのじゃこ炒め なめこの味噌汁	ジャガ芋 食塩 カレー粉 キャベツ 冷凍ホールコーン しらす干し 食塩 サラダ油 なめこ 絹豆腐 長ねぎ 米こし味噌 出し昆布 煮干し	pm	牛乳 ジャムサンド 牛乳 食パン(卵不使用) いちごジャム

入園、進級して早いもので1か月が経ちました。疲れが出やすい時期でもあるのでたくさん動いて、たくさん食べて、たくさん寝て元気に過ごしましょう！なかなか外で食べることが難しい時期ではありますが、そんな時こそお家でできる食育や給食を通して食べる事に興味を持ってもらえたらと思っています。

〈朝ごはんが大切な理由〉

- ・体のリズムを整える
- ・睡眠によって低下した体温を上げる
- ・脳を動かせる

〈朝ごはんを食べない?〉

- ・肥満や栄養不足、生活習慣病になりやすくなる
- ・疲れやすい
- ・イライラする
- ・落ち着きがなく、遊びや勉強に集中できない

〈朝ごはんを美味しく食べるには〉

- ・早寝早起きをする
- ・朝食の30分前には起きてしっかり目を覚ます



5月の食育目標

○朝ごはんの大切さを知ろう ○しっかりと手を洗おう

〈どんな朝ごはんが良い?〉

- ①エネルギー源となるパン・ご飯
- ②体温を上昇してくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆
- ③不足しがちなビタミン・ミネラルが豊富に含まれる野菜・果物

この3つを組み合わせた朝食が理想です。

例:

ごはん、魚、味噌汁

納豆ご飯、味噌汁、ヨーグルト

パン、目玉焼き、牛乳

など

朝忙しいなどでなかなかバランスの良いご飯を用意することが難しくても、簡単に鮭などのおにぎりと果物などを組み合わせてもいいですね！

元気に楽しくお友達と活動できるよう、しっかりと朝ごはんを食べましょう！

世界の料理～中国～ 

今月の世界の料理は中国の料理です。給食では子どもたちの好きな餃子、おやつにはあんまんを提供します。お家でも世界の料理を試してみてください！

今が旬なグリーンピース

グリーンピースにはタンパク質やビタミンB群、c、β-カロテン、食物繊維などたくさんの栄養が含まれています。グリーンピースという苦手な子が多いイメージがありますが、調理方法や、子どもと一緒に調理をするなどで興味を持たせ、味わってみてはいかがでしょうか。今の季節だからこそ美味しく食べて、夏に向けてたくさん栄養を蓄えましょう！今月の給食では、豚肉の味噌焼きや、麻婆茄子のような炒め物に使用しています。是非ご家庭でも試してみてください！

