2024年

にじいろ・おひさま保育園5月献立表（幼児食）

献立のポイント　『しらす』

　しらすの旬は、春から夏にかけてで3月から6月頃がピークです。しらすとは主にカタクチイワシやマイワシなどの稚魚のことで、鮮度が良ければ生で食べられますが、スーパーなどで出回っているのは水揚げした後すぐにゆでた「釜揚げしらす」がほとんどです。骨まで食べられるので栄養価が高く、骨や歯を強くするカルシウムのほかにカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。カルシウムは子どもの成長に欠かせない栄養素ですが、しらすは塩分やコレステロールが多いため食べすぎには注意が必要です。
ごはんにかけるだけではなく、和え物や卵焼きに入れるのもおすすめです。

＜旬の食材＞
キャベツ　さやえんどう　きくらげ　あまなつ　メロン　かつお　さわら　しらす

※よく噛んで食べる取り組みとして、カミカミメニュー（★のマーク）を取り入れています。
※カルシウム・鉄が摂取できるメニュー（✿のマーク）を取り入れています。
※おやつに個人の咀嚼にあわせて、カミカミおやつ（煮干し、するめ、昆布など）を提供することがあります。
※天候等により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
※衛生管理の都合上、給食の取り置きは12時半までとなっております。

日	曜日	献立	材料
1	水曜日	牛乳　ミレービスケット	
		ごはん	八分つき米
		★牛肉と大根の煮物	牛肉(ばら)　大根　たまねぎ　にんじん　しょうゆ　三温糖　しょうが　油
		きゅうりの酢の物	もやし　きゅうり　カットわかめ　しらす干し　酢　しょうゆ（うすくち）　三温糖
		みそ汁	たまねぎ　にんじん　ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　いわし（煮干し）
		オレンジ	
		牛乳 抹茶のマーブル蒸しパン	ホットケーキ粉　豆乳　抹茶
2	木曜日	牛乳　きらきら星のパフ（あられ）	
		こいのぼりにぎり	米　すし酢　きゅうり　かにかまぼこ　焼きのり　ごま
		かつおの照り焼き	かつお　しょうゆ　三温糖　油
		スパゲティサラダ	スパゲティ　きゅうり　にんじん　コーン缶　ノンエッグマヨネーズ　食塩
		花麩のすまし汁	花麩　たまねぎ　たけのこ　みつば　しょうゆ（うすくち）　かつお節　こんぶ（だし用）
		いちご	
		牛乳 ちまき風おにぎり	米　もち米　豚ひき肉　にんじん　干ししいたけ　しょうゆ　三温糖　オイスターソース
3	金曜日		
4	土曜日		
6	月曜日		
7	火曜日	牛乳　かぼちゃボーロ	
		ごはん	八分つき米
		鮭の竜田焼き	さけ　しょうゆ　三温糖　にんにく　油　片栗粉
		あすっこサラダ	あすっこ　もやし　にんじん　コーン缶　ツナ　ノンエッグマヨネーズ　しょうゆ
		春キャベツのスープ	春キャベツ　たまねぎ　しいたけ　コンソメ
		オレンジ	
		牛乳 豆腐ナゲット	木綿豆腐　鶏ひき肉　小麦粉　片栗粉　コンソメ　ノンエッグマヨネーズ　しょうゆ　油
8	水曜日	牛乳　ミニハート（せんべい）	
		ごはん	八分つき米
		★たけのこの煮物	鶏もも肉　たけのこ（ゆで）　にんじん　糸こんにゃく　しょうゆ（うすくち）　三温糖　かつお・昆布だし汁
		✿こまつなのしらす和え	こまつな　もやし　にんじん　しらす干し　しょうゆ（うすくち）　ごま油
		なめこのみそ汁	なめこ　木綿豆腐　たまねぎ　葉ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　いわし(煮干し)　こんぶ（だし用）
		バナナ	
		牛乳 りんごケーキ	ホットケーキ粉　りんご濃縮果汁
9	木曜日	牛乳　胚芽クッキー	
		ロールパン	
		カレーマヨチキン	鶏むね肉　食塩　上新粉　ノンエッグマヨネーズ　カレー粉
		★コールスローサラダ	キャベツ　にんじん　コーン缶　酢　油　食塩
		新玉ねぎのスープ	新たまねぎ　にんじん　しめじ　ベーコン　コンソメ
		グレープフルーツ 牛乳	
		牛乳 ✿ツナおにぎり	八分つき米　ツナ　にんじん　ひじき　油揚げ　しょうゆ　三温糖　ごま油
10	金曜日	牛乳　きなこせんべい	
		ごはん	八分つき米
		さばの塩焼き	さば　食塩　油
		さやえんどうの炒め物	もやし　さやえんどう　にんじん　ちくわ　しょうゆ　三温糖　ごま　油
		★けんちん汁	木綿豆腐　油揚げ　だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　ごま油　しょうゆ　食塩　かつお節　こんぶ（だし用）
		清見オレンジ	
		牛乳 ✿しらすピザ	ぎょうざの皮　しらす干し　ノンエッグマヨネーズ　あおのり
11	土曜日	ビビンバ風ごはん	八分つき米　豚ひき肉　三温糖　しょうゆ　しょうが　ごま油　もやし　にんじん　ほうれんそう　三温糖　酢　しょうゆ　すりごま
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ　かつお・昆布だし汁　しょうゆ　三温糖
		牛乳 グレープフルーツ ざらめせんべい	
13	月曜日	牛乳　野菜スティック（ビスケット）	
		たけのこごはん	八分つき米　たけのこ　にんじん　しょうゆ（うすくち）　食塩　こんぶ（だし用）
		さわらのごま焼き	さわら　しょうゆ　三温糖　油　ごま
		ながいもサラダ	ながいも　きゅうり　ハム　酢　三温糖　油　しょうゆ（うすくち）
		麩のすまし汁	焼ふ　しめじ　にんじん　ねぎ　しょうゆ（うすくち）　食塩　かつお節　こんぶ（だし用）
		あまなつ	
		牛乳 ✿ピザトースト	食パン　ケチャップ　コーン缶　ツナ　とろけるチーズ
14	火曜日	牛乳　ミニのりすけ（せんべい）	
		ごはん	八分つき米
		ごま豆乳スープ	豚肉（ばら）　キャベツ　にんじん　えのきたけ　しいたけ　油揚げ　ねぎ　にんにく　しょうが　鶏がらスープ　しょうゆ（うすくち）　米みそ（淡色辛みそ）　豆乳　すりごま
		もやしのナムル	もやし　こまつな　にんじん　しょうゆ　ごま油
		バナナ	
		牛乳 クッキー	小麦粉　三温糖　無塩バター
15	水曜日	牛乳　ミレービスケット	
		ごはん	八分つき米
		鮭の青のり焼き	さけ　しょうゆ　三温糖　あおのり　油
		★きんぴらごぼう	ごぼう　しらたき　にんじん　しょうゆ（うすくち）　三温糖　油　ごま　かつお節
		キャベツのみそ汁	キャベツ　たまねぎ　にんじん　米みそ（淡色辛みそ）　かつお節　こんぶ（だし用）
		美生柑	
		牛乳 ビーフン	ビーフン　ツナ　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　ねぎ　しょうゆ（うすくち）
16	木曜日	牛乳　星っこ（せんべい）	
		ごはん	八分つき米
		きくらげの中華炒め	牛肉(ばら)　たまねぎ　にんじん　にら　黒きくらげ　しょうゆ　鶏がらスープ　油
		春雨サラダ	きゅうり　もやし　にんじん　ハム　はるさめ　しょうゆ　酢　三温糖　ごま油
		卵スープ	卵　えのきたけ　たまねぎ　カットわかめ　しょうゆ（うすくち）　かつお節　こんぶ（だし用）
		オレンジ	
		牛乳 ✿みそやきおにぎり	八分つき米　こまつな　ツナ　米みそ（淡色辛みそ）　油
17	金曜日	牛乳　クラッカー	
		ミートソースライス	八分つき米　カレー粉　グリンピース　きゅうり　焼きのり　牛ひき肉　豚ひき肉　たまねぎ　にんじん　コンソメ　食塩　ケチャップ
		★ポリポリ野菜	だいこん　きゅうり　にんじん　米みそ（淡色辛みそ）　ノンエッグマヨネーズ
		メロン	
		牛乳	
		牛乳 ✿おからリングドーナツ	おから　ホットケーキ粉　豆乳　グラニュー糖　油
18	土曜日	豚汁うどん	ゆでうどん　豚肉(ばら)　だいこん　にんじん　ごぼう　干ししいたけ　葉ねぎ　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　かつお節　こんぶ（だし用）
		ごま酢和え	キャベツ　きゅうり　にんじん　すりごま　酢　三温糖　食塩
		オレンジ	
		麦茶 わかめおにぎり	八分つき米　炊き込みわかめ
20	月曜日	牛乳　きらきら星のパフ（あられ）	
		ごはん	八分つき米
		さばのみそ焼き	さば　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　油
		ほうれん草ののり酢和え	ほうれんそう　キャベツ　にんじん　ツナ　しょうゆ（うすくち）　酢　焼きのり
		えのきのすまし汁	えのきたけ　にんじん　ねぎ　カットわかめ　しょうゆ（うすくち）　食塩　かつお節　こんぶ（だし用）
		オレンジ	
		牛乳 ウインナークロワッサン	パイ皮　ウインナー
21	火曜日	牛乳　かぼちゃボーロ	
		イタリアン豚丼	八分つき米　豚肉(ばら)　たまねぎ　トマト　コンソメ　しょうゆ　粉チーズ　パセリ粉
		★ごまマヨブロッコリー	ブロッコリー　にんじん　コーン缶　ひじき　ノンエッグマヨネーズ　すりごま　しょうゆ
		グレープフルーツ	
		牛乳	
		麦茶 豆乳ぶどうゼリー	豆乳　三温糖　アガー　ぶどう濃縮果汁
22	水曜日	牛乳　ミニハート（せんべい）	
		丸パン	
		かれいフライ	かれい　食塩　油　小麦粉　パン粉
		マカロニサラダ	マカロニ　たまねぎ　にんじん　しめじ　ツナ　ケチャップ　食塩
		野菜スープ	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　コンソメ　食塩
		メロン 牛乳	
		牛乳 鮭おにぎり	八分つき米　さけ　すりごま
23	木曜日	牛乳　胚芽クッキー	
		ごはん	八分つき米
		和風ミートローフ	豚ひき肉　鶏ひき肉　木綿豆腐　たまねぎ　にんじん　ひじき　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　片栗粉　ごま
		ながいものジャーマンポテト	ながいも　たまねぎ　ベーコン　食塩　あおのり
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐　にんじん　カットわかめ　米みそ（淡色辛みそ）　かつお節　こんぶ（だし用）
		美生柑	
		牛乳 カレーポテト春巻き	春巻きの皮　じゃがいも　にんじん　ツナ　ノンエッグマヨネーズ　カレー粉　三温糖　しょうゆ　油
24	金曜日	牛乳　きなこせんべい	
		弁当日 	
		牛乳 ジャムパン	
25	土曜日	焼肉丼	八分つき米　牛肉(ばら)　もやし　たまねぎ　にんじん　コーン缶　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　しょうゆ　にんにく　ごま
		ゆかり和え	キャベツ　にんじん　ゆかり
		牛乳 オレンジ メイプルかりんとう	
27	月曜日	牛乳　野菜スティック（ビスケット）	
		ごはん	八分つき米
		きのこたっぷり麻婆豆腐	木綿豆腐　豚ひき肉　えのきたけ　しめじ　たまねぎ　にんじん　にら　にんにく　しょうが　米みそ（淡色辛みそ）　三温糖　しょうゆ　食塩　片栗粉　ごま油
		キャベツのツナサラダ	キャベツ　にんじん　ツナ　酢　三温糖　食塩　ごま
		わかめスープ	もやし　カットわかめ　クリームコーン缶　鶏がらスープ
		夏みかん	
		麦茶 ✿ヨーグルトオレンジソースかけ	ヨーグルト(無糖)　三温糖　オレンジ濃縮果汁　片栗粉
28	火曜日	牛乳　ミニのりすけ（せんべい）	
		ごはん	八分つき米
		★ガーリックチキン	鶏もも肉　にんにく　食塩　オリーブ油
		★切干大根のサラダ	切り干しだいこん　にんじん　ツナ　コーン缶　ノンエッグマヨネーズ　食塩
		コンソメスープ	こまつな　たまねぎ　しめじ　コンソメ　しょうゆ（うすくち）
		すいか 牛乳	
		牛乳 コンソメポテト	じゃがいも　コンソメ　食塩　片栗粉　油
29	水曜日	牛乳　ミレービスケット	
		ごはん	八分つき米
		ぶりの照り焼き	ぶり　しょうゆ　三温糖　油
		✿納豆和え	挽きわり納豆　ひじき　ほうれんそう　もやし　にんじん　しょうゆ　焼きのり
		えのきのみそ汁	えのきたけ　たまねぎ　油揚げ　カットわかめ　米みそ（淡色辛みそ）　かつお節　こんぶ（だし用）
		オレンジ	
		牛乳 ちんすこう	小麦粉　三温糖　食塩　油
30	木曜日	牛乳　星っこ（せんべい）	
		あんかけラーメン	ゆで中華めん　豚肉(ばら)　こまつな　もやし　にんじん　コーン缶　鶏がらスープ　オイスターソース　しょうゆ　片栗粉
		✿もやしとひじきの酢あえ	もやし　にんじん　いんげん　ひじき　酢　三温糖　しょうゆ（うすくち）　ごま油
		あまなつ	
		牛乳	
		牛乳 ✿しらすおにぎり	八分つき米　しらす干し　菜飯　ごま
31	金曜日	牛乳　クラッカー	
		ごはん	八分つき米
		たいの塩こうじ焼き	たい　塩麹　油
		キャベツのおかか和え	キャベツ　きゅうり　にんじん　しょうゆ　かつお節
		とろろ汁	とろろこんぶ　えのきたけ　にんじん　ねぎ　しょうゆ（うすくち）　かつお節
		バナナ	
		牛乳 きなこマカロニ	マカロニ　きな粉　三温糖　食塩