

保育園給食予定献立表

柳町保育園

令和2年5月分

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	行事
				きいろ(熱と力になるもの)	あかいろ(血や肉や骨になるもの)	みどりいろ(体の調子を整えるもの)		
1	金	五目混ぜご飯 すまし汁 鶏のから揚げ 枝豆 (未満児)さつまいも甘辛煮 いちご	牛乳 蒸しパンケーキ	米、油、片栗粉、さつまいも、三温糖、ホットケーキミックス	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、プレーンヨーグルト、バター、牛乳	干しいたけ、にんじん、ごぼう、糸みつば、りしりこんぶ(だし用)、しょうが、えだまめ、いちご、みかん缶	牛乳	こどもの日会
2	土	和風スパゲティ コンソメスープ(じゃがいも・かいわれ) オレンジ		スパゲティ、じゃがいも、バター、三温糖	豚肉(ばら・脂身付)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、かいわれだいこん	牛乳	
7	木	しっぽうどん バナナ	ヨーグルト 海苔せんべい	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、片栗粉、せんべい	牛乳、鶏むね肉、きな粉、かつお節、油揚げ、なると、ヨーグルト	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれん草、干しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、のり	牛乳	麺類の日
8	金	ご飯(以上児玄米入り) 鮭の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(しめじ・ねぎ) スバゲティナポリタン	牛乳 かりんとう	米、じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、玄米、三温糖	牛乳、さけ、米みそ(甘みそ)、ハム、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳	
9	土	コンソメスープ(ベーコン・キャベツ) チーズ(バター・醤油)		スパゲティ、三温糖	豚もも肉、バター、粉チーズ、ストリングチーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ	牛乳	
11	月	ご飯(以上児押麦入り) ポークカレー フルーツヨーグルト(りんご)	牛乳 ビスコ	米、じゃがいも、食パン、押麦、米粉、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、調整豆乳	たまねぎ、りんご、みかん缶、バナナ、にんじん、干しぶどう、にんにく、福神漬	牛乳	
12	火	ご飯 すり身しゅうまい(レタス) きんぴらごぼう 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 レーズンパン	米、ぶどうパン、じゃがいも、油、三温糖、ごま	牛乳、白身魚すり身、さつまいも、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、にんじん、レタス、たまねぎ、カットわかめ	牛乳	
13	水	(未満児)おむすび (未満児)おむすび(かつお) (未満児)おむすび(ふりかけ) (以上児)さつまいもご飯	牛乳 リッツ	米、さつまいも、バター、三温糖、黒ごま、ごま油	豆乳、牛乳、ちくわ、クリームチーズ、ベーコン、かつお節	ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、焼きのり	牛乳	おむすびの日 (未満児)
14	木	きのこ焼きそば わかめスープ バナナ	牛乳 みそパン	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、板こんにゃく、キャベツ、しいたけ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、しめじ、りしりこんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳	麺類の日
15	金	ご飯(以上児玄米入り) 八幡巻き マカロニサラダ 味噌汁(玉葱・卵)	牛乳 コーンフレーク	米、マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、玄米、三温糖	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ・ネーブル、にんじん、たまねぎ、ごぼう、コーン缶、きゅうり、しょうが	牛乳	
16	土	豚汁うどん グレープフルーツ		干しうどん、じゃがいも、油	米みそ(甘みそ)、豚肉(もも・脂身付)、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	牛乳	
18	月	ご飯(以上児押麦入り) ブラウンシュテー きゅうりとちくわの酢の物 甘辛ごぼうのふりかけ	クラッカー 人参スープ	米、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖、油、小麦粉、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、ツナ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、にんにく、きゅうり、もやし	牛乳	

保育園給食予定献立表

柳町保育園

令和2年5月分

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	行事
				きいろ(熱と力になるもの)	あかいろ(血や肉や骨になるもの)	みどりいろ(体の調子を整えるもの)		
19	火	香ばしいおむすび ニラ納豆 香ばしいアスパラベーコン炒め 味噌汁(すり身・ねぎ)	牛乳 スティックパン	米、コッペパン、きび(精白粒)、油	牛乳、白身魚すり身、納豆、米みそ(甘みそ)、ベーコン、いわし(煮干し)、かつお節	牛乳、白身魚すり身、納豆、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、にら	牛乳	
20	水	(未満児)おむすび (未満児)おむすび(ゆかり) (未満児)おむすび(かつお) (以上児)コーンバターご飯	牛乳 オールレーズン	米、じゃがいも、乾パン、油、バター	豚肉(ばら・脂身付)	にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン缶、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、りしりこんぶ(だし用)、焼きバナナ	牛乳	おむすびの日 (未満児) おとぶけ給食
21	木	お子様ラーメン バナナ	牛乳 香ばしい長芋の煮ころがし	生中華めん、ながいも、片栗粉、油、焼き	豚肉(ばら・脂身付)、かつお節	バナナ、緑豆もやし、コーン缶、ねぎ、りしりこんぶ(だし用)、干しいたけ、しょうが	牛乳	麺類の日 おとぶけおやつ
22	金	ご飯(以上児玄米入り) 炒り豆腐 小松菜としらすの和え物 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	牛乳 ぱりんこ	米、さつまいも、玄米、ごま油、油、三温糖、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	みかん缶、にんじん、ねぎ、あさつき、干しいたけ、小松菜	牛乳	
23	土	にゅうめん チーズ(スモーク)		干しとうめん、焼き		牛乳、かつお節	牛乳	
25	月	ご飯(以上児押麦入り) ポークカレー もやしのごま和え	牛乳 そうめんチャンプルー	米、じゃがいも、干しとうめん、押麦、米粉、油、三温糖、ごま、グラニュー糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、調整豆乳、ハム、ベーコン、かつお節	たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、りんご、レタス、しいたけ、にんにく、青じその実漬	牛乳	
26	火	ご飯 五目きんぴら 白菜と鶏肉のごま和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	牛乳 デニッシュパン	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏むね肉、米みそ(甘みそ)、豚ひき肉、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、にんじん、ごぼう、ピーマン、カットわかめ、しょうが	牛乳	
27	水	(未満児)おむすび (未満児)おむすび(鮭) (未満児)おむすび(ごま) (以上児)菜飯	牛乳 ウインナーソーサー	米、三温糖、油、片栗粉、ごま	すり身汁 ウインナーソーサー チーズ(バター・醤油)	だいこん、にんじん、きょうな、ピーマン、しいたけ、糸みつば、りしりこんぶ(だし用)、しょうが、焼きのり	牛乳	おむすびの日 (未満児)
28	木	スープスパゲティ(あさり) バナナ	牛乳 大豆きなごろうも	スパゲティ、黒砂糖、オリブ油、バター		バナナ、にんじん、レタス、しめじ、にんにく、パセリ	牛乳	麺類の日
29	金	ご飯(以上児玄米入り) 揚げ魚南蛮漬(さんま) キャベツのお浸し 味噌汁(切干大根・油揚げ)	牛乳 さつまいもの甘辛煮	米、片栗粉、三温糖、油、玄米、ごま、さつまいも	さんま、米みそ(甘みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、かいわれだいこん、切干しだいこん、キャベツ、のり	牛乳	カミカミの日
30	土	中華風うどん グレープフルーツ		干しうどん、油、ごま油	豚肉(もも・脂身付)	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、緑豆もやし	牛乳	

※ 材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※ 毎月19日は食育の日です。卵、乳製品を使わない献立や、地産野菜等の地産地消の献立を出しています。  
 ※ 毎月30日はカミカミの日。一口30回噛むことを目標とするチャレンジデーにしています。

「早ね 早おき 朝ごはん」で元気な子

「早ね 早おき 朝ごはん」を家庭で習慣づけましょう!

**きんぴらごぼう**  
 最近あまり食卓に上がらなくなってしまったのか?!  
 献立名を知らない子どもたちも多いので作ってみてください。

材 料(4人分)

ごぼう	1本
人参	1/2本
丸天	2枚
ごま	小さじ2
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	小さじ1
醤油	大さじ1

作り方

**ほうれん草とちくわの和え物**  
 きんぴらと同じく、献立名を知らない料理?!のようです。  
 だし醤油やめんつゆでもおいしくできますよ!

材 料(4人分)

ほうれんそう	1袋
ちくわ	2本
三温糖	小さじ2
醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をそぎ縦切りにし、水にさらしアク抜きする。
- ② 人参は縦切り、丸天は短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱しごぼう、人参を炒め丸天を加え、炒め煮する。
- ④ ①が軟らかくなったら、三温糖、みりん、醤油で調味し、最後にいりごまを加える。

