

2024年5月

# 献立表



入野保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (水)	ご飯 豚ちゃん焼き じゃが芋とわかめの味噌汁 バナナ	米、じゃがいも、すりごま、油	牛乳、豚肉(ロース)、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、トマト、人参、キャベツ、ブルーベリージャム、しめじ、いちごジャム、葉ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	バナナ クラッカーサンド ミルク	エネルギー 460 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 227 mg
2 (木)	ご飯 マカロニのメキシコソテー キャベツのスープ りんご	米、マカロニ、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、だいず水煮、脱脂粉乳、牛ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩	ヨーグルト 大豆の揚げ煮 ビスケット ミルク	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 11.2 g カルシウム 336 mg
7 (火)	野菜いっぱい豆乳担々麺 塩ゆで枝豆 オレンジゼリー	生中華めん、米、三温糖、ねぎごま、ごま油	調製豆乳、豚ひき肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	みかん天然果汁、キャベツ、えだまめ、にんじん、もやし、たまねぎ、生わかめ、かんでん、干しいたけ、しょうが	酒、中華だし、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ しらすわかめおにぎり お茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 187 mg
8 (水)	ご飯 太刀魚の蒲焼 トマトときゅうりの酢の物 五目味噌汁	じゃがいも、米、油、片栗粉、三温糖	牛乳、たちうお、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、油揚げ	りんご、きゅうり、かぼちゃ、トマト、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	バナナ じゃがバター ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 14.3 g カルシウム 206 mg
9 (木)	豚肉の甘みそ丼 かき玉汁 ジューシーフルーツ	米、片栗粉、油	豚肉(肩ロース)、卵、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)	玉ねぎ、グレープフルーツ、バナナ、りんご、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル、人参、チンゲンサイ、みつば、えのきたけ	しょうゆ、酒、みりん	ヨーグルト カルピスポンチ クッキー お茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 142 mg
10 (金)	郷土料理▲新潟県 ご飯 キャベツ入りハンバーグ きりざい	米、食パン、グラニュー糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、挽きわり納豆、脱脂粉乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、葉ねぎ、あおのり	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう	チーズ 青のりラスク ミルク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.7 g カルシウム 312 mg
11 (土)	カレーピラフ 野菜スープ みかんヨーグルト	米	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、バター	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、パセリ	中華だし、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、こしょう	菓子(クラッカー・せんべい) 牛乳	エネルギー 368 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 253 mg
13 (月)	お楽しみ献立★	じゃがいも、食パン、小麦粉、砂糖、スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、ハム、スライスチーズ、ホイップクリーム	にんじん、メロン、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、パセリ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	ヨーグルト お楽しみ★	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.9 g カルシウム 174 mg
14 (火)	中華飯 きのこ海苔のスープ りんご	米、白玉粉、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、しばえび、脱脂粉乳、いか	りんご、キャベツ、にんじん、えだまめ、しめじ、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、焼きのり、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	チーズ ずんだ餅 ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 295 mg
15 (水)	麦入りご飯 カジキのケチャップ煮 もやしのごま酢あえ 豆腐の味噌汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、上新粉、押麦、三温糖、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、かじき、木綿豆腐、脱脂粉乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	バナナ ボンデケーキ ミルク	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.4 g カルシウム 264 mg
16 (木)	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参としらすのマリネ 卵スープ	米、ぎょうざの皮、オリーブ油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、脱脂粉乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、しらす干し	りんご、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、マーマレード、えのきたけ	酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	ヨーグルト バリバリチーズ焼き ミルク	エネルギー 443 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 353 mg
17 (金)	☆ふるさと給食 ご飯 カツオの角煮 お茶ポテト	米、じゃがいも、油、三温糖	調製豆乳、かつお(春)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	グレープフルーツ、にんじん、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、さやえんどう、葉ねぎ、パセリ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩	チーズ 野菜の豆乳ポタージュ クラッカー お茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 137 mg
18 (土)	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜の味噌汁 りんご	米、三温糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、生わかめ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	菓子(ビスケット・せんべい) 牛乳	エネルギー 374 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 285 mg
20 (月)	ご飯 牛肉のごま風味炒め しらす昆布ふりかけ 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、片栗粉、ごま、三温糖、油	牛乳、牛肉(肩)、フランクフルト、脱脂粉乳、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、そらまめ、いんげん、えのきたけ、しょうが、葉ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、みりん、食塩	ヨーグルト そら豆の塩ゆで フランクフルト ミルク	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.5 g カルシウム 335 mg
21 (火)	ご飯 ポークカレー ゆで卵 メロン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	卵、豚肉(肩ロース)、バター、脱脂粉乳、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、グリーンピース(冷凍)	カレーパウダー	チーズ アスパラマフィン お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 177 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (水)	ご飯 レバー入りミートローフ 枝豆の白和え えのきとわかめの味噌汁	米、春巻きの皮、食パン、砂糖、油、ごま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、豚レバー、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、りんご、たまねぎ、だいこん、コーン缶、えだまめ、えのきたけ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	バナナ 中華風りんごの包揚げ ミルク	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 243 mg
23 (木)	麦入りご飯 鯖の西京焼き さやえんどうの卵サラダ 玉ねぎのすまし汁	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、押麦	牛乳、さわら、卵、脱脂粉乳、白みそ、バター	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、さやえんどう、にんじん、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩	ヨーグルト かぼちゃサンド ミルク	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 306 mg
24 (金)	ピクニックランチ♪ しらすおにぎり 鶏肉の塩から揚げ ポテトサラダ	米、じゃがいも、食パン、小麦粉、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、油、ごま	鶏もも肉(皮付き)、バター、豆乳、しらす干し	バナナ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、中華だし、食塩	チーズ パン粉クッキー お茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 127 mg
25 (土)	鶏肉と野菜のあんかけうどん 粉ふき芋の塩昆布あえ りんご	じゃがいも、干しうどん、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵	りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう、塩こんぶ	しょうゆ	菓子(クッキー・せんべい) 牛乳	エネルギー 351 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 10.0 g カルシウム 197 mg
27 (月)	ご飯 牛肉とごぼうの柳川風 キャベツの味噌汁 メロン	米、小麦粉、三温糖	牛乳、卵、牛肉(肩)、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	メロン、キャベツ、バナナ、トマト、にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、干しごぼう、グリーンアスパラガス、しめじ、コーン缶、きゅうり、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ヨーグルト バナナブレッド ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.9 g カルシウム 372 mg
28 (火)	パセリライス アスパラとコーンのシチュー 人参マカロニサラダ ジュースフルーツ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、マカロニ、黒砂糖、油	調製豆乳、牛乳、豚肉(もも)、バター、ハム、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、しめじ、コーン缶、きゅうり、パセリ	コンソメ、中華だし、食塩、こしょう	チーズ 豆乳もち黒蜜かけ お茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 162 mg
29 (水)	五目ごはん 豆腐の揚げ団子 野菜の練りごま和え わかめの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、油、板こんにやく、三温糖、ねりごま	牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき缶、卵	りんご、にんじん、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、生わかめ、葉ねぎ、ねぎ、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	バナナ 新茶蒸しパン ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 264 mg
30 (木)	世界の料理☆ドイツ ロールパン ジャーマンポテト ザワークラウト	じゃがいも、ロールパン、米、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、ベーコン、かつお節	メロン、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、焼きのり、パセリ	酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト おなかおにぎり ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 310 mg
31 (金)	麦入りご飯 カツオのチーズフライ 空豆とじゃがいものサラダ コロコロ野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、油、押麦、オリーブ油、三温糖	かつお(春)、牛乳、卵、粉チーズ	バナナ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、そらまめ、コーン缶、かんでん、パセリ	コンソメ、食塩、酢、こしょう	チーズ ミルクみかん寒天 カルシウムウエハース お茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 9.8 g カルシウム 205 mg

みんなで楽しく食べよう！

☆世界の料理☆

ライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする機会が減ってきました。食事は、栄養を摂るだけでなく、コミュニケーションの場としても重要です。家族や友達と一緒に食べると、食事のマナーや料理についての関心が高まると共に、楽しく美味しく食べる事ができます。また、楽しい食事が健康にも繋がります。家族みんなで楽しい食事の時間を過ごせるといいですね。

世界にはたくさんの国があり、その国ならではの料理があります。その国の伝統的な料理に触れ、より食に興味をもってもらいたいと思っています。



郷土料理 ▲新潟県



「きりざい」は、新潟県の魚沼地方で食べられる納豆に刻んだ野菜を混ぜ合わせた料理です。「きり」は切る、「ざい」は野菜を意味します。良質なたんぱく質である納豆に余った漬物や野菜を細かく刻み、量を増やして食べた事が始まりと言われています。

今日は、ドイツの「ジャーマンポテト」と「ザワークラウト」です。ドイツでは、じゃがいもが主食になるほどじゃがいもをよく食べます。「ジャーマンポテト」は、ドイツでよく作られるじゃがいも料理の一つです。じゃがいもとベーコンを炒めて、塩、こしょうで味付けます。「ザワークラウト」は、キャベツの漬物のようなもので、ドイツ語で「酸っぱいキャベツ」を意味します。

園では、子ども達が食べやすいようにアレンジした料理を提供します。



「ジュースフルーツ」は、和製グレープフルーツのことで、苦味がなく、果汁たっぷりでお上品な甘酸っぱさが味わえます。

☆ふるさと給食☆

舞阪港のカツオ・神ヶ谷町のさやえんどう  
天竜の新茶・三方原町の新じゃがいも

今月は、3クラスの料理のお手伝いを予定しています。すみれ組がキャベツちぎり、ちゅうりっぷ組が枝豆の鞘だし、ひまわり組が空豆の鞘だしを行ないます。それぞれ、キャベツの味噌汁、枝豆の白和え、空豆の塩ゆでにして美味しくいただきます。