令和７年５月分保育園給食献立表

【今月のテーマ】給食に慣れ、旬の食材に親しみましょう。

No.５９７　R７.５.１
松本市　こども若者部　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 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	栄養価
月	12・26	茶 含め煮 （かぼちゃ）	カレー わかめサラダ パイン	玉ねぎの薄焼き 牛乳	じゃが芋・小麦粉・バター・油・砂糖	豚肉・わかめ・しらす干し・豆乳・みそ・かつお節・牛乳	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・パイン	472 2.3
火	13・27	茶 チーズ	玉ねぎのみそ汁 白身魚のコーン焼き ごま酢和え	ミルクゼリー せんべい	白すりごま・白いりごま・砂糖・せんべい	みそ・白身魚・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・ホールコーン・パセリ・ほうれん草・もやし・粉寒天・黄桃缶	339 1.7
水	14・28	果汁ゼリー	ふのすまし汁 山菜煮 ゆかり和え	ポンデケージョ 牛乳	ふ・砂糖・油・白玉粉・上新粉	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・豆腐・チーズ・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・きゃべつ・きゅうり	339 1.8
木	1・15	茶 クラッカー	春雨スープ ミートボール カリコリ漬け・バナナ	カレー蒸しパン ①茶 ⑮牛乳	春雨・パン粉・油・砂糖・小麦粉	豚ひき肉・卵・ウインナー・豆乳・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きゅうり・バナナ・ホールコーン	①329 1.6 ⑮440 1.8
金	2・16	茶 ふの おかか煮	シチュー コーン和え オレンジ	しらすおにぎり 茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・油・米・白いりごま	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・青のり・しらす干し	玉ねぎ・人参・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン・オレンジ	395 1.2
19(月) **29(木)**		牛乳 せんべい	わかめのみそ汁 ポテトオムレツ おかか和え	⑲ヨーグルトあえ ㉙よもぎ蒸しパン・牛乳	じゃが芋・油・砂糖・砂糖・コーンフレーク・小麦粉	わかめ・油揚げ・みそ・卵・ウインナー・かつお節・ヨーグルト・牛乳・豆乳	しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・ほうれん草・もやし・パイン缶・黄桃缶・バナナ・よもぎ	⑲332 1.8 ㉙390 1.8
20(火) **30(金)**		茶 ビスケット	レタススープ チリコンカーン ごまブロッコリー	⑳ぽこぽこドーナッツ 牛乳 ㉚ヨーグルトあえ	油・白いりごま・小麦粉・砂糖・バター・コーンフレーク	ベーコン・大豆・豚ひき肉・豆腐・ヨーグルト・牛乳	レタス・玉ねぎ・えのき茸・人参・にんにく・ブロッコリー・パイン缶・黄桃缶・バナナ	⑳418 1.7 ㉚343 1.7
水	☆ 7・21	茶 豆腐煮	具だくさんみそ汁 鶏の照り焼き こかぶ漬け・オレンジ	⑦柏餅・牛乳 (0.1.2.3歳児：さつま芋の甘煮) ㉑ピザトースト・牛乳	三温糖・柏餅・さつま芋・食パン・油	油揚げ・みそ・鶏肉・塩昆布・ベーコン・チーズ・牛乳	人参・えのき茸・玉ねぎ・小松菜・かぶ・きゅうり・オレンジ・ホールコーン・ピーマン	⑦402 1.5 ㉑410 2.3
木	8・22	ヨーグルト	にらたま汁 焼き魚 きゃべつサラダ・バナナ	あめじゃが 牛乳	片栗粉・油・じゃが芋・三温糖・黒いりごま	卵・鯖・牛乳	にら・人参・えのき茸・ブロッコリー・きゃべつ・バナナ	377 2.1
金	9・23	茶 薄焼き	ツナポリタン ひじきサラダ パイン・茶	⑨バームクーヘン・牛乳 ㉓よもぎだんご・茶 (0.1.(2)歳児：マカロニさな粉あえ)	スパゲティ・油・ごま油・砂糖・バームクーヘン・白玉粉・上新粉・きな粉	ツナ・ひじき・牛乳・豆腐	玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・きゅうり・きゃべつ・ホールコーン・パイン・よもぎ	⑨459 1.5 ㉓343 1.2

☆7日…柏餅＜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：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。

● 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（３８６ｋｃａｌ）／たんぱく質（１７．６g）／脂質（１６．２g）／カルシウム（２３７mg）／食塩相当量（１．８g）／食物繊維（５．７g）

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～

ミートボール

（大人２人・子ども２人分）

親子で一緒に丸めて作ってみよう！

（材料）

豚ひき肉　２７０ｇ　玉ねぎ　６０ｇ　パン粉　３０ｇ（１カップ弱）
卵２０ｇ　塩ひとつまみ　炒め用油　４ｇ　揚げ油　適量

～たれ～

ケチャップ　２４ｇ（大さじ１と小さじ１）　ウスターソース　９ｇ（大さじ１/２）
砂糖６ｇ（小さじ２）　酒　６ｇ（小さじ１強）

（作り方）

① 玉ねぎはみじん切りにし、油で透明になるまで炒め、粗熱をとる。
② ひき肉に塩を入れてこねたら、①、卵、パン粉を入れ、さらによくこねる。
③ ②を一口大に丸め（一人３個くらい）、１６０℃～１７０℃の油で揚げ、火が通ったらバットなどにとりだす。
④ たれの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
⑤ ③に④をからめて完成！

・ひき肉は塩を入れて粘りが出るまでよくこねると、ふっくら仕上がります！
・肉だねを手で丸める場合は、少量の油または水を手に塗ることで、手にくっつきづらく、成形しやすいです。

～ 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　「カレー蒸しパン」（１・１５日）
「白身魚のコーン焼き」（１３・２７日）