



# 令和7年5月分幼稚園給食献立表

No.597 R7.5.1

【今月のテーマ】給食に慣れ、旬の食材に親しみましょう。

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	昼食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/100ml	主な材料とその主なはたらき			栄養価
				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	
月	12	カレー わかめサラダ パイン		じゃが芋・小麦粉・バター・油	豚肉・わかめ・しらす干し	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きゃべつ・きゅうり・パイン	398 1.8
火	13・27	玉ねぎのみそ汁 白身魚のコーン焼き ごま酢和え		卵不使用マヨネーズ・白すりごま・白いりごま・砂糖	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	443 1.6
水	14・28	心のすまし汁 山菜煮 ゆかり和え		ふ・砂糖・油	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ふき・たけのこ・こんにやく・干しいたけ・きぬぎや・きゃべつ・きゅうり	376 1.4
木	1・15	春雨スープ ミートボール カリコリ漬け・バナナ		春雨・パン粉・油・砂糖	豚ひき肉・卵・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きゅうり・バナナ	①4.3 ②1.3 ③464 ④1.4
金	2・16	シチュー コーンと和え オレンジ		じゃが芋・油・小麦粉・バター	鶏肉・スキムミルク・生クリーム	玉ねぎ・人参・パセリ・きゃべつ・ブロッコリー・ホールコーン・オレンジ	411 1.8
19(月)・ 29(木)		わかめのみそ汁 ポテトオムレツ おかか和え		じゃが芋・油・砂糖	わかめ・油揚げ・みそ・卵・ウインナー・かつお節・牛乳	しめじ・玉ねぎ・ピーマン・人参・ほうれん草・もやし	459 1.7
20(火)・ 30(金)		レタススープ チリコンカン ごまブロッコリー		油・白いりごま	ベーコン・大豆・豚ひき肉・牛乳	レタス・玉ねぎ・えのき茸・人参・にんにく・トマトジュース・ブロッコリー	②0420 ③1.5 ④404 ⑤2.1
水	☆ 7・21	具だくさんみそ汁 鶏の照り焼き・こかぶ漬け ⑦かしわ餅(3歳児:ゼリー) ⑧オレンジ		三温糖・かしわ餅・ゼリー	油揚げ・みそ・鶏肉・塩昆布・牛乳	人参・えのき茸・玉ねぎ・小松菜・かぶ・きゅうり・オレンジ	⑦450 ⑧1.3 ⑨462 ⑩1.5
木	8・22	にらたま汁 焼き魚 きゃべつサラダ・バナナ		片栗粉・油	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	464 1.8
金	9・23	ツナボリタン ひじきサラダ パイン		スパゲティ・油・砂糖・ごま油	ツナ・ひじき・牛乳	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	433 1.8

☆7日…かしわ餅<5日こどもの日>

※栄養価(上段:エネルギー《kcal》 下段:食塩相当量《g》)

具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

※都合により献立を変更する場合があります。

## ● 栄養価 (1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー(430kcal) / たんぱく質(18.1g) / 脂質(14.9g) / カルシウム(218mg) / 食塩相当量(1.6g) / 食物繊維(5.8g)

## 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?



## 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掲載します。

ご自由にお持ちください。～

今月のメニュー 「白身魚のコーン焼き」(13・27日)  
「カレー蒸しパン」