



令和8年5月分幼稚園給食献立表

No.609 R8. 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	MILK …牛乳180ml …牛乳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	18	具だくさんみそ汁 めかじきの竜田揚げ ゆかり和え		ぎつま芋・片栗粉・油	みそ・めかじき・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・小松菜・しょうが・きやべつ・きゅうり	415 1.4
1(金) 19(火)		春雨スープ チリコンカン きやべつサラダ		春雨・油	大豆・豚ひき肉・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・にんにく・トマト・ジュース・きやべつ・ブロッコリー	①454 2.2 ②417 1.3
水	20	ふのすまし汁 山菜煮 のり酢和え・バナナ		ふ・砂糖・油	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・刻みのり・牛乳	玉ねぎ・人参・ふき・たけのこ・こんにゃく・干しいたけ・きぬぎや・もやし・ほうれん草・バナナ	422 1.5
木	7・21	じゃが芋のみそ汁 鶏肉の甘酢和え パンサンスー		じゃが芋・片栗粉・油・砂糖・でんぶん麺・ごま油	わかめ・みそ・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり	449 1.8
金	8・22	シチュー コーンサラダ オレンジ	 茶	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・きやべつ・ブロッコリー・ホールコーン・オレンジ	416 1.8
月	11・25	カレー わかめサラダ バナナ		じゃが芋・小麦粉・バター・油	豚肉・わかめ・しらす干し・牛乳	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・きやべつ・きゅうり・バナナ	456 1.9
火	12・26	玉ねぎのみそ汁 ポテトオムレツ カリコリ漬け		じゃが芋・油・砂糖	みそ・卵・ウインナー・牛乳	人参・小松菜・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり	439 1.6
水	13・27	わかめのすまし汁 豆腐のみそ炒め 昆布和え		ごま油・片栗粉	わかめ・豆腐・豚肉・みそ・塩昆布・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・きやべつ・きゅうり	409 1.7
木	14・28	レタススープ 白身魚のコーン焼き ごまブロッコリー		卵不使用マヨネーズ・白いりごま	ベーコン・白身魚・牛乳	レタス・玉ねぎ・えのき茸・人参・ホールコーン・ブロッコリー	432 1.1
金	15・29	和風ツナスパゲティ 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	にんにく・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・ほうれん草・きゅうり・きやべつ・人参・ホールコーン・パイン	386 1.6

…具だくさんみそ汁 …かみかみメニュー

※栄養価(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 (1ヶ月平均 主食を含む) ●

エネルギー (427kcal) / たんぱく質 (17.4g) / 脂質 (14.5g) / カルシウム (234mg) / 食塩相当量 (1.6g) / 食物繊維 (6.1g)

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。きや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するこの日に、お子さんと一緒に料理を楽しみませんか?



お子さんのおにぎりにまぜごはんのもとやふりかけを使用する場合は、かけすぎに注意しましょう。大人の味付けの1/3程度が目安!
★塩分ひかえめのおすすめ食材……いりごま、青のり、きざみのり、かつおぶし

玉ねぎの薄焼き (大人2人・子ども2人分)

材料やたれを混ぜるところを一緒にやってみよう!

(材料)

小麦粉 120g 無調整豆乳 90g 玉ねぎ 90g 人参 18g
焼く時に必要な油 4g

～たれ～

みそ 12g(小さじ2) 砂糖 6g(小さじ2)
かつお節 3g(小パック1つ) 水 6g(小さじ1強)

(作り方)

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルに①、小麦粉、豆乳を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、食べやすい大きさに流して焼く。
- ④ 途中でひっくり返し、両面がこんがりしたらお皿に取って冷ます。
- ⑤ たれをすべて混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで1分ほど加熱する。
- ⑥ ⑤を④に塗ったらできあがり。

- ・フライパンに生地を大きく広げて焼き、切り分けでも良いです。
- ・中火でじっくり焼くと玉ねぎの甘味が出ておいしくなります。
- ・小さく切りすぎず、かじりとって食べてみましょう。

～ 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 「鶏肉の甘酢和え」 (7・21日)
「パンサンスー」 (7・21日)