



# 令和8年5月分保育園給食献立表

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	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			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	茶 心のきな粉 ポーロ	具だくさんみそ汁 めかじきの竜田揚げ ゆかり和え	玉ねぎの薄焼き 牛乳	油・砂糖・きつたまき・片栗粉・小麦粉	みそ・めかじき・豆乳・かつお節・牛乳	玉ねぎ・えのき茸・人参・小松菜・しょうが・きゃべつ・きゅうり	393 1.7
1(金) 19(火)		茶 せんべい	春雨スープ チリコンカーン きゃべつサラダ	①しらすおにぎり・茶 ⑨芋もち・牛乳	春雨・油・米・白いりごま・じゃが芋・片栗粉・砂糖	大豆・豚ひき肉・しらす干し・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・きゃべつ・ブロッコリー	①330 --- ⑨376 1.7
水	20	茶 含め煮	心のすまし汁 山菜煮 のり酢和え・バナナ	よもぎ蒸しパン 牛乳	砂糖・ふ・油・小麦粉	わかめ・凍り豆腐・鶏肉・焼きのり・豆乳・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・よもぎ	384 1.7
木 ☆ 7・21		茶 ビスケット	じゃが芋のみそ汁 鶏肉の甘酢和え パンサンスー	⑦おたのしみクッキー ⑩クッキー 【両日】牛乳	じゃが芋・片栗粉・油・砂糖・でんぷん 麺・ごま油・強力粉・バター	わかめ・みそ・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・きゅうり	⑦409 --- ⑩409 1.9
金	8・22	茶 クラッカー	シチュー コーンサラダ オレンジ	⑧芋もち・牛乳 ⑫しらすおにぎり・茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター・油・片栗粉・砂糖・米・白いりごま	鶏肉・スキムミルク・生クリーム・牛乳・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	⑧336 1.3 ⑫406 1.3
月	11・25	茶 薄焼き	カレー わかめサラダ バナナ	ミルクゼリー せんべい	小麦粉・じゃが芋・バター・油・砂糖・せんべい	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・きゃべつ・きゅうり・バナナ・粉寒天・黄桃缶	383 1.9
火	12・26	牛乳 バナナ	玉ねぎのみそ汁 ポテトオムレツ カリコリ漬け	⑫バームクーヘン ⑯ドーナツ 【両日】牛乳	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・バター・白いりごま・バームクーヘン	牛乳・みそ・卵・ワイン ナー・豆腐	人参・小松菜・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり	⑫352 --- ⑯383 1.7
水	13・27	ヨーグルト	わかめのすまし汁 豆腐のみそ炒め 昆布和え	ごまスコーン 牛乳	ごま油・片栗粉・小麦粉・砂糖・油・白すりごま・白いりごま	わかめ・豆腐・豚肉・みそ・塩昆布・豆乳・牛乳	玉ねぎ・人参・長ねぎ・干しいたけ・チンゲン菜・きゃべつ・きゅうり	349 1.8
木	14・28	茶 豆腐煮	レタススープ 白身魚のコーン焼き ごまブロッコリー	ヨーグルト和え	砂糖・卵不使用マヨネーズ・白いりごま・コーンフレーク	ベーコン・白身魚・ヨーグルト・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・バナナ・黄桃缶・パイン缶	355 1.3
金	15・29	茶 チーズ	和風ツナスパゲティ ひじきサラダ パイン	⑮ドーナツ ⑰よもぎだんご (0.1,2歳児：マカロニきな粉あえ) 【両日】牛乳	スパゲティ・油・ごま油・小麦粉・砂糖・バター・白いりごま・白玉粉・上新粉	ツナ・ひじき・豆腐・きな粉・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・きゃべつ・人参・ホールコーン・パイン・よもぎ	⑮450 --- ⑰464 1.5

☆7日…おたのしみクッキー&lt;5日：こどもの日&gt;

…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（381kcal）／たんぱく質（16.2g）／脂質（16.0g）／カルシウム（240mg）／食塩相当量（1.6g）／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の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

## つくってみましょう!～献立より～

## 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、切り分けても良いです。
- ・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、かじりとし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)