



令和6年 5月分 よていこんだてひょう

日野市立保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 午前 | 栄 養 価 |
|---------|--|-------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|----------|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | |
| 1 水 | 五目まぜごはん 土佐和え なめこ汁 | 米/砂糖/糸こんにゃく/小麦粉/バター/油 | 牛乳/鶏肉/高野豆腐/かつお節/豆腐/みそ/スキムミルク | にんじん/しいたけ/ほうれんそう/キャベツ/ねぎ/なめこ | 【八十八夜献立】 牛乳 抹茶ケーキ 牛乳 | | I補† - 565 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.7 g |
| 2 木 | 【こどもの日献立】 チキンカレーライス フルーツミックス えのきのスープ | 米/じゃがいも/油/バター/小麦粉/米粉ケーキ | 牛乳/鶏肉/豆腐 | 玉葱/にんじん/マッシュルーム/黄桃缶/りんご缶/みかん缶/ えのきたけ/万能ねぎ | 牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳 | | I補† - 621 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.3 g |
| 7 火 | ごはん 麻婆豆腐 もやしのスープ | 米/油/砂糖/ごま油/かたくり粉 | 豆腐/豚肉/みそ/牛乳/粉寒天 | にんじん/ねぎ/しいたけ/たけのこ/グリーンピース/しょうが/玉葱/もやし/にら/りんご缶/りんご | 牛乳 りんごのゼリー 菓子 フルーツゼリー | | I補† - 550 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 2.0 g |
| 8 水 | ごはん 鮭の黄金焼き ごまあえ じゃが芋といんげんのみそ汁 | 米/ノンエッグマヨネーズ/ごま/砂糖/じゃがいも | 牛乳/鮭/チーズ/みそ | にんじん/もやし/ほうれんそう/玉葱/いんげん/黄桃缶 | 牛乳 果物 菓子 牛乳 | | I補† - 580 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g |
| 9 木 | ごはん チーズハンバーグ トマトのサラダ キャベツスープ | 米/油/パン粉/砂糖 | 牛乳/豚肉/豆腐/チーズ/しらす干し | 玉葱/コーン/きゅうり/トマト/キャベツ/だいこん/えのきたけ/しいたけ | 牛乳 和風雑炊 牛乳 | | I補† - 543 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g |
| 10 金 | チキンライス ジャーマンポテト 豆腐のスープ | 米/油/バター/じゃがいも/砂糖 | 牛乳/鶏肉/ベーコン/豆腐/わかめ/乳酸菌飲料/粉寒天 | 玉葱/にんじん/グリーンピース/トマト | 牛乳 ホワイトゼリー 菓子 牛乳 | | I補† - 539 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g |
| 11 土 | かしわ南蛮うどん さつま芋の甘煮 いちご豆乳 | きしめん/さつまいも/砂糖/米粉ケーキ | 鶏肉/いちご豆乳 | しいたけ/にんじん/ねぎ/ほうれんそう | 麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごとにんじんジュース | | I補† - 543 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 3.2 g |
| 13 月 | かまめし井 たたききゅうり 大根のみそ汁 | 米/糸こんにゃく/砂糖/油/ごま油/小麦粉/バター | 鶏肉/高野豆腐/油揚げ/みそ/牛乳 | にんじん/しいたけ/グリーンピース/きゅうり/だいこん/ほうれんそう/みかん缶/オレンジジュース | 牛乳 オレンジケーキ ヨーグルト | | I補† - 595 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 2.7 g |
| 14 火 | ごまごはん かじきと大根の煮物 わかたけ汁 | 米/ごま/油/砂糖/かたくり粉/小麦粉/バター | 牛乳/めかじき/わかめ/チーズ | だいこん/いんげん/にんじん/たけのこ | 牛乳 チーズクッキー 牛乳 | | I補† - 541 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g |
| 15 水 | スパゲッティミートソース フルーツミックス 彩りスープ | スパゲッティ/油/バター/小麦粉 | 牛乳/豚肉/チーズ/豆腐 | 玉葱/にんじん/ピーマン/ホワイトマッシュルーム/りんご缶/パイン缶/黄桃缶/チンゲンツァイ/ねぎ/夏みかん缶 | 牛乳 果物 菓子 牛乳 | | I補† - 605 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g |
| 16 木 | ハッシュドポークライス 無限キャベツ もずくスープ | 米/じゃがいも/油/バター/小麦粉/砂糖/ごま油/ビーフン | 豚肉/もずく/豆腐/牛乳/ベーコン | 玉葱/にんじん/いんげん/キャベツ/トマト/ホワイトマッシュルーム/もやし/万能ねぎ/ | 牛乳 炒めビーフン ぶどうジュース | | I補† - 534 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 17 金 | 【食育の日献立】 ゆかりごはん 新じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 そら豆 | 米/じゃがいも/糸こんにゃく/油/砂糖/かたくり粉/ココア | 牛乳/鶏肉/豆腐/わかめ/みそ/粉寒天/生クリーム | ゆかり粉/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/そらまめ | 牛乳 ココアゼリー 菓子 牛乳 | | I補† - 586 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.4 g |
| 18 土 | 焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ いちご豆乳 | 中華めん/ごま油/油/かたくり粉/米粉クレープ/菓子 | 豚肉/いちご豆乳 | 玉葱/にんじん/もやし/にら/キャベツ/ねぎ/チンゲンツァイ/コーン | 麦茶 米粉クレープ 菓子 みかんジュース | | I補† - 530 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g |
| 20 月 | ごまごはん すきやき煮 キャベツのみそ汁 | 米/ごま/しらたき/ふ/油/砂糖/マカロニ/黒砂糖 | 豚肉/豆腐/みそ/牛乳/きな粉 | にんじん/はくさい/しいたけ/ねぎ/もやし/キャベツ | 牛乳 マカロニの黒蜜きな粉 ヨーグルト | | I補† - 489 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g |

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆



| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午後 午前 | 栄 養 価 | |
|---------|--|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------|----------|----------|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | エネルギー | たんぱく質 |
| 21 火 | 親子丼 海苔和え もやしのみそ汁 | 米/砂糖/小麦粉/ バター/ココア | 牛乳/鶏肉/たまご/ のり/豆腐/みそ/ スキムミルク | にんじん/玉葱/ たけのこ/グリーンピー ス/ほうれんそう/ キャベツ/もやし | 牛乳 ココアカップケーキ | | 600 kcal | たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g |
| 22 水 | もずくどんぶり 甘酢キャベツ 油揚げのみそ汁 | 米/油/砂糖/ かたくり粉 | 牛乳/豚肉/もずく/ 豆腐/油揚げ/みそ | にんじん/ピーマン/ コーン/しょうが/ キャベツ/きゅうり/ だいこん/ほうれんそ う/ りんご缶 | 牛乳 りんごのコンポート 菓子 | | 553 kcal | たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g |
| 23 木 | 小魚チャーハン ナムル 青梗菜のスープ | 米/油/砂糖/ごま油/ ごま/じゃがいも | ちりめんじゃこ/牛乳/ みそ | にんじん/玉葱/ピー マン/もやし/きゅう り/ チンゲンツァイ | 牛乳 みそおやき | | 513 kcal | たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.2 g |
| 24 金 | ごはん かじき鮭の酢豚風 春雨スープ | 米/かたくり粉/油/ じゃがいも/砂糖/ はるさめ | 牛乳/めかじき/粉寒 天 | しょうが/玉葱/にん じん/たけのこ/ピー マン/しいたけ/コー ン/ ほうれんそう/ みかんジュース | 牛乳 オレンジゼリー 菓子 | | 562 kcal | たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 25 土 | スパゲッティナポリタン フルーツ 野菜スープ | スパゲッティ/油 | ベーコン | にんじん/玉葱/ピー マン/コーン/りんご 缶/ 黄桃缶/ほうれんそう | 麦茶 菓子 | | 526 kcal | たんぱく質 14.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 27 月 | 五目そばろまぜごはん ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 | 米/糸こんにゃく/ 砂糖/油/パン/パ ター | 鶏肉/高野豆腐/油揚 げ/豆腐/みそ/牛乳/ チーズ | いんげん/もやし/ にんじん/キャベツ/ ゆかり粉/玉葱 | 牛乳 やみつきトースト | | 580 kcal | たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g |
| 28 火 | ごはん 鮭の蒸し焼き 煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁 | 米/油/砂糖/ じゃがいも/うどん | 牛乳/鮭/わかめ/み そ/かつお節 | しょうが/にんじん/ ほうれんそう/キャベ ツ/ねぎ/コーン/玉 葱/ ピーマン | 牛乳 焼きうどん | | 461 kcal | たんぱく質 23.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 2.7 g |
| 29 水 | 鯉のインディアンピラフ アスパラとポテトのソテー オニオンスープ | 米/砂糖/バター/ じゃがいも/油 | 牛乳/かつお/ベーコ ン | しょうが/玉葱/ にんじん/レーズン/ アスパラガス/いんげ ん/コーン/黄桃缶 | 牛乳 果物 菓子 | | 518 kcal | たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 30 木 | 中華丼(エビ・いか無) 大根とコーンのサラダ 小松菜のスープ | 米/油/かたくり粉/ 砂糖 | 豚肉/めかじき/牛乳/ 刻み昆布/鶏肉 | にんじん/玉葱/にら /キャベツ/しいたけ / だいこん/きゅうり/ コーン/こまつな/ えのきたけ | 牛乳 こんぶ御飯 | | 518 kcal | たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g |
| 31 金 | ごはん おかかふりかけ 豆腐とツナの五目炒め なすのみそ汁 | 米/ごま/油/ かたくり粉/じゃがい も | 牛乳/かつお節/豆腐 /ツナ/油揚げ/みそ | にんじん/玉葱/にら /キャベツ/しいたけ /なす | 牛乳 フライドポテト | | 523 kcal | たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 g |
| 月平均栄養価 | | | | | エネルギー | 549 kcal | | たんぱく質 20.1 g |
| | | | | | 脂 質 | 15.3 g | | 食塩相当量 2.3 g |

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

日野産トマトを使用する予定です
(9日)

トマトは日野の特産物のひとつです。
ハウス栽培されているトマトの主流は「桃太郎系」と「ファースト系」の二種類です。
市内農産物直売所や農家さんの庭先販売で
購入することができます。(場所は日野市ホ
ムページで確認できます。)ご家庭でもぜひ新
鮮なトマトを味わってみてください。



※天候等の影響により、十分な
収穫が望めない場合は、通常の
トマトの提供となります。

今月の食育の日献立(5月は17日金曜日です)

毎月19日は、1(い)9(<)で食育の日です。料理や食材についてご紹介します。
【じゃが芋】5~6月にかけて新じゃが芋が出回ります。新じゃが芋は皮が薄いので皮ごと食べられ
ますが、芽や緑色の皮には毒素が含まれているので、しっかり取り除きましょう。この毒素は加熱し
ても消えません。
【そらめめ】 さやが空にむかってつくため、漢字では「空豆」と書きます。年長組さんがさやむきに
挑戦します。

春が旬のその他の食材

【わかめ】 わかめの収穫は、春から初夏にかけて行われます。収穫したての生わかめは茶色がかっ
ていますが、さっと湯通しすると鮮やかな緑色に変わります。
【たけのこ】 竹の地下茎から出てくる若い芽を、たけのこと呼びます。成長が早いので、すぐに竹に
なってしまいます。
【グリーンピース】 4~6月の収穫したてのものは、本来の甘さやみずみずしさを感じることができ
ます。21日に年長組さんがさやむきに挑戦します。
※さやむきの日程は、園によって異なる場合があります。園だよりや掲示などでご確認ください。