



令和7年5月 よていこんだてひょう

☆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 木	ごはん かじきまぐろの照り焼き ごまあえ じゃがいものみそ汁	米/油/ごま/砂糖/ じゃがいも/小麦粉/ バター	めかじき/みそ/ 牛乳/スキムミルク	しょうが/もやし/ 青菜/人参/玉ねぎ/ いんげん	【八十八夜献立】 牛乳 抹茶ケーキ 	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 2.2 g	
2 金	【子どもの日献立】 カレーライス フルーツミックス 彩りスープ 	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉	豚肉/豆腐/牛乳/ 乳酸菌飲料/粉寒天	玉ねぎ/人参/ マッシュルーム/ チンゲンツァイ/ねぎ りんご缶/パイン缶/ 黄桃缶	牛乳 ホワイトゼリー 菓子 麦茶 菓子	エネルギー 622 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.1 g	
7 水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き ツナ和え ほうれん草のみそ汁	米/油/砂糖/ 小麦粉/ごま	鶏肉/豆腐/油揚げ/ みそ/牛乳	大根/もやし/ ほうれん草/ 国産かんきつ類	牛乳 果物 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.1 g	
8 木	スタミナごはん たたき胡瓜 生揚げのスープ	米/油/かたくり粉/ 砂糖/小麦粉	豚肉/生揚げ/牛乳/ きな粉/スキムミルク	しょうが/玉ねぎ/ 人参/にら/ きゅうり/ チンゲンツァイ	牛乳 きなこ蒸しパン ぶどうジュース	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 g	
9 金	ごはん チーズハンバーグ 粉ふき芋 キャベツスープ	米/油/パン粉/ じゃがいも/ 蒸し中華めん	牛乳/豚肉/豆腐/ スキムミルク/チーズ	玉ねぎ/ ほうれん草/ キャベツ/人参/ もやし/ピーマン	牛乳 ソース焼きそば 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.2 g	
10 土	そぼろまぜごはん さといものみそ汁 フルーツゼリー	米/油/砂糖/ さといも	鶏肉/みそ/ いちご豆乳	人参/いんげん/ 大根/ねぎ/ フルーツゼリー	いちご豆乳 菓子 みかんジュース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 10.2 g 食塩相当 1.9 g	
12 月	カラフル豆腐丼 ピーチサラダ かぼちゃのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/小麦粉	豆腐/豚肉/油揚げ/ みそ/牛乳/ かつお節/あおりのり	ピーマン/玉ねぎ/ 人参/キャベツ/ 大根/きゅうり/ 黄桃缶/かぼちゃ/ 万能ねぎ/ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 飲むヨーグルト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当 2.5 g	
13 火	ごはん 鮭の黄金焼き ゆかり和え 豆腐のスープ	米/油/ ノンエッグマヨネーズ/ 砂糖	牛乳/鮭/チーズ/ 豆腐/スキムミルク/ 粉寒天	人参/もやし/ キャベツ/ゆかり粉/ コーン/ チンゲンツァイ/ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ寒天 菓子 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.8 g	
14 水	ごはん 肉じゃが キャベツのみそ汁	米/油/じゃがいも/ 糸こんにゃく/砂糖	豚肉/豆腐/ みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/ いんげん/もやし/ キャベツ/黄桃缶	牛乳 果物 菓子 りんごジュース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 2.0 g	
15 木	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス とうもろこしのスープ	スパゲッティ/油/ 砂糖/かたくり粉/米	豚肉/みそ/牛乳	人参/玉ねぎ/もやし/ しょうが/黄桃缶/ りんご缶/パイン缶/ クリームコーン/ コーン/しいたけ/ たけのこ	牛乳 かやくごはん  乳性飲料	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.7 g	
16 金	ごはん かじき鮭の酢豚風 ビーフンスープ	米/油/かたくり粉/ じゃがいも/砂糖/ ビーフン	牛乳/めかじき/ 粉寒天	しょうが/玉ねぎ/ 人参/たけのこ/ ピーマン/しいたけ/ ねぎ/りんごジュース	牛乳 りんごゼリー 菓子 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.5 g	
17 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/さつま芋/ 砂糖/米粉ケーキ	鶏肉/いちご豆乳	しいたけ/人参/ねぎ/ ほうれん草	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 3.2 g	
19 月	【食育の日献立】 豚肉とごぼうのまぜごはん キャベツのソテー 玉ねぎのみそ汁	米/油/砂糖/ココア	豚肉/豆腐/油揚げ/ みそ/牛乳/粉寒天/ 生クリーム	しょうが/ごぼう/ キャベツ/人参/ コーン/玉ねぎ	牛乳 ココアゼリー 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 2.2 g	
20 火	タコライス にんじんしりしり すまし汁	精白米/油/ さつま芋	豚肉/チーズ/ かつお節/豆腐/牛乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト缶/ レタス/もやし/ えのき草/万能ねぎ	牛乳 揚げ芋 乳性飲料	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.3 g	
21 水	鯉のインディアンピラフ 大根とコーンのサラダ オニオンスープ	米/油/砂糖/バター	牛乳/かつお/ ベーコン	しょうが/玉ねぎ/ 人参/レーズン/ いんげん/大根/ きゅうり/コーン/ 国産かんきつ類	牛乳 果物 菓子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.1 g	

22 / 木	ごはん 豚肉の生姜焼 青のりポテト 油揚げと大根のみそ汁	米/油/かたくり粉/ じゃがいも/小麦粉/ 砂糖/バター/	豚肉/あおりの/ 油揚げ/みそ/牛乳/ プレーンヨーグルト/ スキムミルク	しょうが/玉ねぎ/大 根/万能ねぎ/ りんご缶	牛乳 ヨーグルトポムポム ぶどうジュース	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当 2.1 g
23 / 金	ホークストロガフ フレンチサラダ クリームコーンスープ	米/油/砂糖/ バター/小麦粉/	牛乳/豚肉/鶏肉/ 生クリーム/ 刻み昆布/油揚げ	玉ねぎ/人参/ マッシュルーム/ いんげん/キャベツ/ きゅうり/レズン/ コーン/クリームコーン	牛乳 こんぶ御飯 そら豆  牛乳	エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.9 g 食塩相当 2.7 g
24 / 土	スパゲッティナポリタン フルーツ ポテトスープ	スパゲッティ/油/ じゃがいも	豚肉/いちご豆乳	人参/玉ねぎ/ ピーマン/りんご缶/ 黄桃缶	いちご豆乳 菓子 りんごジュース	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.0 g
26 / 月	ごはん 鶏塩豆腐 もやしのスープ	米/油/かたくり粉/ 食パン/砂糖/バター	鶏肉/豆腐/牛乳	人参/しいたけ/ チンゲンツアイ/ねぎ/ しょうが/玉ねぎ/ もやし/にら	牛乳 シュガートースト 飲むヨーグルト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.1 g
27 / 火	ごはん 鮭のムニエル アスパラとポテトのソテー かぼちゃのスープ	精白米/油/小麦粉/ バター/じゃがいも/ 砂糖	牛乳/鮭/粉寒天	人参/アスパラガス/ かぼちゃ/玉ねぎ/ みかんジュース	牛乳 にんじんゼリー 菓子 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.5 g
28 / 水	もずくどんぶり 100野菜のごま酢サラダ なめこ汁	米/油/砂糖/ かたくり粉/ごま	豚肉/もずく/豆腐/ みそ/牛乳	人参/ピーマン/ コーン/しょうが/ 大根/きゅうり/ ねぎ/なめこ/ 黄桃缶	牛乳 果物 菓子 乳性飲料	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当 2.2 g
29 / 木	ごはん スコップコロク温野菜 かぶのスープ	米/油/じゃがいも/ パン粉/マカロニ/ 黒砂糖/砂糖	牛乳/豚肉/ベーコン/ 豆腐/きな粉	玉ねぎ/コーン/ 乾燥パセリ/ キャベツ/人参/ かぶ/かぶ(葉)	牛乳 マカロニの黒蜜きな粉 牛乳	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当 1.8 g
30 / 金	かまめし丼 海苔和え 油揚げとかぼちゃのみそ汁	米/油/小麦粉/ 糸こんにゃく/砂糖/ バター	鶏挽肉/高野豆腐/ 刻みのり/油揚げ/ みそ/牛乳/きな粉	人参/しいたけ/ いんげん/青菜/ キャベツ/かぼちゃ/ えのき草/万能ねぎ	牛乳 きなこクッキー いちご豆乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.6 g
31 / 土	焼きそばの野菜あんかけ 中華スープ いちご豆乳	蒸し中華めん/ごま油/ 油/かたくり粉/ 米粉ケーキ	豚肉/いちご豆乳	玉ねぎ/人参/ もやし/にら/ キャベツ/ねぎ/ コーン/チンゲンツアイ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.5 g

毎月19日は「食育の日」です

なぜ、19日が食育の日なの？

5月19日は…

食育の育という読み方が「19(いく)」という数字を連想させ、さらに食(しょく)という言葉が「しょく→初→19」という考え方から「19」を連想させるためとされています。
保育園では、日野市食育推進計画に基づき、様々な取り組みを行っています。その一つが毎月19日前後(行事などの都合で前後することがあります)の給食やおやつで旬の食材や全国各地の郷土料理をメニューに取り入れています。

給食で今が旬の新ごぼう、新人参、春キャベツを使った献立を提供します。寒い冬を乗り越えて栄養を蓄えた野菜は甘味も強く柔らかいです。味わって食べてください。



メニュー紹介

(20日 タコライス、にんじんしりしり)

タコライスとは、メキシコ風アメリカ料理「タコス」の具材をごはんにのせた沖縄県のご当地グルメです。ピリ辛な味が特徴のタコライスを保育園向きに辛さのないタコミートに粉チーズを加えて仕上げ、レタスと一緒にご飯にのせます。

この日の副菜の「にんじんしりしり」も沖縄県の郷土料理で日常的な家庭料理として沖縄全域で食べられています。「しりしり」とは沖縄県の方言で「千切り」という意味です。

保育園のにんじんしりしりは卵を使わないで作ります。

食育活動

15日(木)にグリーンピースのさやむき
23日(金)にそらまめのさやむき
を行います。参加するクラスは各園、異なります。
さやむきを行なったクラスはそれぞれの日のおやつでグリーンピース、そら豆を味わいます。



月平均栄養価	エネルギー	573 kcal	タンパク質	21.1 g
	脂質	16.3 g	食塩相当量	2.2 g