

2022年 5月給食献立予定表

すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
18水	ごはん	鶏肉の生姜焼き じゃが芋のソテー トマトと玉葱のサラダ みそ汁	鶏肉 生姜 じゃが芋 トマト 玉葱 豆腐 かぶ ピーマン 人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 人参 かぶの葉	かわはぎ天ぷら 昆布 くだもの 麦茶	かわはぎ 小麦粉 甘夏
19木	ごはん	魚のパン粉焼き 煮もの 酢みそ和え すまし汁	サワラ さつま芋 きゃべつ 大根 玉葱 パン粉 人参 わかめ やきふ チンゲン菜 人参 えのき	おからスコーン 小魚 くだもの 牛乳	おから 小麦粉 豆乳 甘夏
20金	ビビンバ ごはん	あらめ煮/フライドポテト 野菜スープ	発芽大豆 豚ひき肉 生姜 小松菜 あらめ ごぼう 人参 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	甘夏
21土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
23月	ふりかけ ごはん	肉だんご野菜あんかけ 煮もの みそ汁	花かつお 小魚 青のり 鶏ひき肉 玉葱 かつり粉 じゃが芋 人参 大根 チンゲン菜 玉葱 人参 大根の葉	チヂミ するめ くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら 甘夏
24火	ごはん	焼魚 切り干し大根の煮もの おひたし みそ汁	生鮭 切り干し大根 人参 きゃべつ 小松菜 かぶ 玉葱 人参 いんげん 油あげ 人参 しめじ かぶの葉	きな粉スクーキー 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 きな粉 豆乳 甘夏
25水	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 人参 きゃべつ 小松菜 ねぎ 人参 わかめ 玉葱 人参 人参	大学芋 小魚 くだもの 牛乳	さつま芋 しょうゆ 三温糖 甘夏
26木	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 フレンチサラダ オニオンスープ	豚小間肉 玉葱 人参 じゃが芋 青のり きゃべつ トマト 玉葱 人参 ササミ 人参 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ ごぼう みそ 甘夏
27金	ごはん	焼肉 きゃべつ さつま芋サラダ みそ汁	鶏肉 玉葱 りんご 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 豆乳 さつま芋 きゅうり 人参 酢 チンゲン菜 玉葱 人参	ジャムパン するめ くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム 甘夏
28土	土曜保育		そうめん スープ	フランスパン くだもの 麦茶	甘夏
30月	ごはん	魚の南蛮漬け 煮もの 浅漬け みそ汁	ホキ かつり粉 玉葱 人参 高野豆腐 人参 昆布 きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 玉葱 じゃが芋 人参	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ 甘夏
31火	大豆 ごはん	ササミの香味焼き 磯香和え みそ汁	大豆 人参 ちりめんじゃこ 人参 ササミ 長葱 小松菜 きゃべつ 小松菜 人参 かぶ 玉葱 人参	ふかし芋 酢昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ 昆布 酢 しょうゆ 甘夏

※献立は変更になる場合があります。

なぜ朝ごはんを食べるの？
朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。
脳は眠っている間もエネルギーを使っています。
朝ごはんを食べると体温が上がり、脳が目覚めて、楽しくあそぶことができます。
朝ごはんを食べないと体温が上がらず、だるくなります。
力が出ないので、楽しくあそぶことができません。
朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

ごはんやパンなどの主食
食したんばく質は、体温を
上げるはたしきがあり、
活動の原動力になります。



①(レビ) 具だくさんみそ汁
お好みの野菜とたんぱく質を
入れた具だくさんみそ汁は、
栄養たっぷりです！

＜材料 4人分＞
・煮干し 20g ・水 1ℓ ・みそ 適量
・かぶ、きゃべつ、玉葱、人参などの野菜
・豆腐、油揚げ、豚肉や鶏肉など...

＜作り方＞
1. 鍋に煮干しと水を入れて火にかけて、沸騰
したら火を弱めてク～8分煮出す。
2. 1の煮干しを取り出す。
3. 野菜などを切る。
4. 煮干しのだし汁にみそを入れて煮る。
5. みそを溶いて、味つけをして火を
止める。