

# 令和6年5月 献立表 新宮保育園

| 日  | 曜 | お昼の献立名  | おやつ(午後)        |     |
|----|---|---|----------------|-----|
|    |   |   | 未満児            | 以上児 |
|    |   |   | 部分は手作りおやつ      |     |
| 1  | 水 | ミートスパゲッティ、かにかま入りもやしサラダ、デザート(以上児のみ)                | ミルクパン          |     |
| 2  | 木 | ごはん、沢煮鮎、さわらの揚げ煮、キャベツとコーンの中華和え                     | 米粉のカップケーキ(いちご) |     |
| 3  | 金 | 憲法記念日   |                |     |
| 4  | 土 | みどりの日   |                |     |
| 6  | 月 | 振替休日  |                |     |
| 7  | 火 | ポークカレーライス、ひじきとキャベツのサラダ、ヨーグルト                      | とっとちゃんせんべい     | お菓子 |
| 8  | 水 | パン、肉団子入りスープ、トマトときゅうりのレモン和え、果物(デザート)               | お米de国産ももタルト    |     |
| 9  | 木 | ごはん、豆腐となめこのみそ汁、鮭のフライ、キャベツのおかか和え                   | 星っこ            | お菓子 |
| 10 | 金 | ミルキイック)おにぎり、鶏のから揚げ、フライドポテト、蒸し野菜(ブロッコリー・人参)、ミカブゼリー | きなこせんべい        | お菓子 |
| 11 | 土 |   |                |     |
| 13 | 月 | ごはん、たまごスープ、豚肉の生姜焼き、キャベツとじゃこの甘酢和え                  | ペイクドじゃが        |     |
| 14 | 火 | たけのご飯、ほうれん草のすまし汁、かぼちゃのそぼろあんかけ                     | ブアマンケーキ        |     |
| 15 | 水 | 味噌煮込みうどん、ブロッコリーのおかか和え、ヨーグルト和え                     | 米粉のブルーベリークレープ  |     |
| 16 | 木 | ひじきとさくらえびのピラフ、キャベツとポテトのスープ、小松菜のごまあえ、果物            | 元気ソースせんべい      | お菓子 |
| 17 | 金 | ごはん、五目かき玉汁、さばの香り焼き、春雨のマヨネーズサラダ                    | 元気パン           |     |
| 18 | 土 |   |                |     |
| 20 | 月 | ごはん、さつまいもと豚肉のみそ汁、鶏肉のマーマレード煮、ほうれん草ともやしのごま和え        | 米粉のもっちりかぼちゃパン  |     |
| 21 | 火 | ごはん、春キャベツのみそ汁、あじのマリネ、きゅうりのゆかりあえ                   | ひこうきせんべい       | お菓子 |
| 22 | 水 | パン、焼ハンバーグ、大豆のカレースープ、蒸し野菜(ブロッコリー)、果物(以上児のみ)        | おさかなせんべい       | お菓子 |
| 23 | 木 | ごはん、けんちん汁、新玉ねぎのかき揚げ、小松菜の煮浸し、デザート                  | ベジタブルせんべい      | お菓子 |
| 24 | 金 | ごはん、若竹汁、さわらの野菜あんかけ、じゃがいもの塩こんぶ和え                   | 豆乳デザート         |     |
| 25 | 土 |   |                |     |
| 27 | 月 | 豚肉のみそ丼、温野菜サラダ、果物                                  | ミニわかめちゃん       | お菓子 |
| 28 | 火 | ごはん、鮭の香り焼き、具だくさん筑前煮、小松菜とにんじんのごま和え                 | カルシウムせんべい      | お菓子 |
| 29 | 水 | ソース焼きそば、にらたまスープ、果物                                | プチチーズパン        |     |
| 30 | 木 | ごはん、キャベツのみそ汁、揚げ豆腐の和風あんかけ、青菜の卵添え                   | 元気カリボテミニ       | お菓子 |
| 31 | 金 | ごはん、具だくさん汁、さばの味噌煮、切干大根の含め煮                        | リングドーナツ        | お菓子 |

## 【今月の保育園給食の一人平均栄養量】

| 区分    | エネルギー | たんぱ(質) | 脂肪   | カルシウム | 鉄   | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩  |
|-------|-------|--------|------|-------|-----|-------|--------|--------|-------|------|-----|
|       | kcal  | g      | g    | mg    | mg  | μg    | mg     | mg     | mg    | g    | g   |
| 3歳以上児 | 547   | 22.3   | 17.8 | 292   | 2.6 | 233   | 0.33   | 0.40   | 39    | 4.7  | 1.8 |
| 目標量   | 580   | 23.8   | 16.0 | 288   | 2.8 | 238   | 0.35   | 0.40   | 25    | 4.0  | 1.6 |
| 3歳未満児 | 448   | 17.0   | 15.0 | 216   | 1.8 | 176   | 0.25   | 0.35   | 31    | 3.3  | 1.2 |
| 目標量   | 480   | 19.8   | 13.3 | 213   | 2.3 | 188   | 0.25   | 0.28   | 20    | 3.0  | 1.5 |

保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。



【献立等のお問合せ先】  
高山市役所 こども政策課  
☎(0577)35-3140(直通)

# もぐもぐ通信 ~子どもの食メモ~ (保育園の給食について)

新年度がはじまり、一ヶ月が経ちました。子ども達は保育園での新しい生活にも慣れ、給食も喜んで食べてくれるようになりました。

保育園給食は、栄養を補給するだけでなく、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことをねらいとしています。子どもたちが“おいしい”と感じることができるようにと保育園では多くの人が協力し給食を作っていることをお伝えします。

## おいしい給食

**毎日出来立てのおいしさ!**  
適時・適温はおいしさの必須条件。  
食べる時間に合わせて調理しています。



**空腹時に食べるおいしさ!**  
体を動かしてお腹を空かすことがポイント



**食に携わる人に感謝する気持ちから生まれるおいしさ!**



## 楽しい給食

食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。保育園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができる機会があります。子どもたちは、毎日の食事と誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。



## 5月の季節の野菜レシピ

新玉ねぎのかき揚げ (4人分)

新玉ねぎは柔らかく甘みが強いのが特徴です。生のままでもおいしく食べられますが、加熱するとさらに甘みが増して、とろとろとした食感となります。干しえびやみつばを加えることで彩りもよくなります

|      |      |     |
|------|------|-----|
| 玉ねぎ  | 1/2個 |     |
| 干しえび | 5g   |     |
| にんじん | 20g  |     |
| みつば  | 6g   | 作り方 |
| 小麦粉  | 大さじ3 |     |
| 水    | 32cc |     |
| 食塩   | 0.4g |     |
| 揚げ油  | 適量   |     |

玉ねぎ、にんじんは細切りにする。

みつばは3cmほどの長さに切る。

ボウルに小麦粉、食塩、水を入れ、混ぜる。

にとの野菜、干しえびを入れさっくり混ぜ合わせる

170度の油で両面を1分ずつきつね色のなるまで揚げる。

1 生地は練らないように、菜箸でさっくり混ぜましょう。

2 適当に切ったクッキングシートの上で形を整え、シートごと揚げる時形を崩さずに揚げるができます。

