

日 曜	献立名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
1 金	魚のごまみそ焼き もずくのチャプチェ みそ汁・チーズ	牛乳・手スナック 柏もち	黄:熱や力になるもの 三温糖・白ごま・ごま油・ じゃが芋・柏もち 赤:血や肉や骨になるもの 白身魚・米みそ・春雨・もず く・いりこ・米みそ・チーズ 緑:体の調子を整えるもの レタス・生薑・玉葱・人参・ キャベツ・ピーマン・小松菜
2 土	五目ビーフン きゅうりの即席漬け スープ・りんご	牛乳・ビスケット 袋菓子(小魚スナック)	ビーフン・なたね油・三温糖 豚肉 玉葱・人参・干し椎茸・キャ ベツ・ピーマン・きゅうり・ 大根・りんご
7 木	チキンと春野菜のカレー ひじきのマリネ ブルー	牛乳・かりんとう "フルーティヨーグルト" おこし スキムミルク	じゃが芋・三温糖・なたね 油・おこし 鶏肉・ひじき・ヨーグルト・ スキムミルク 玉葱・人参・アスパラガス・ トマトピューレ・レタス・ きゅうり・とうもろこし缶・ ブルー・もも缶・みかん 缶・パイン缶・りんご
8 金	☆誕生会☆ ピースご飯 ささ身の磯辺揚げ・スープ ドレッシングサラダ・ゼリー	牛乳・お米のスナック ロールケーキ スキムミルク	精白米・天ぷら粉・なたね 油・三温糖・白ごま・ロール ケーキ グリーンピース・キャベツ・ きゅうり・人参・玉葱・貝割 菜・えのきだけ・
9 土	スパゲティミートソース わかめサラダ キャベツのスープ	牛乳・せんべい 袋菓子(かりんとう)	スパゲティ・なたね油・三温 糖 合挽ミンチ・粉チーズ・わか め・ベーコン 玉葱・人参・グリーンピース・ トマトピューレ・レタス・ きゅうり・キャベツ・にら
11 月	鶏レバーの旨煮 じゃべつと春雨のサラダ 相性汁・ブルー	牛乳・豚肝スティック 袋菓子(ビスケット)	なたね油・三温糖・春雨・さ つまいも 鶏レバー・木綿豆腐・いり こ・ベーコン・豆乳・米みそ 玉葱・生薑・レタス・キャベ ツ・もやし・きゅうり・人 参・白ねぎ・ブルー・りん ごジュース
12 火	☆お弁当の日☆ みそ汁・りんご おかず入りのお弁当をお願いします。	牛乳・おかき フルーツ白玉 スキムミルク	白玉もち 油揚げ・いりこ・米みそ・ス キムミルク こねぎ・えのきだけ・玉葱・ りんご・みかん缶・桃缶・パ イン缶
13 水	春野菜のクリームシチュー ツナと青菜のさっぱり和え チーズ	牛乳・ポップコーン おにぎり	じゃが芋・三温糖・なたね 油・白ごま・白玉粉・精白米 鶏肉・豆乳・ひじき・チー ズ・わかめ 玉葱・人参・スナップえん どう・キャベツ・小松菜・もや し
14 木	魚のだしあんかけ じゃが芋の酢の物 みそ汁・りんご	牛乳・小魚スナック ジャムサンド スキムミルク	じゃが芋・白ごま・三温糖・ ごま油・食パン・ジャム あかうお・かつお節・たま ご・厚揚げ・いりこ・米み そ・スキムミルク レタス・きゅうり・人参・ キャベツ・えのきだけ・玉 葱・こねぎ・りんご
15 金	ミートボールスープ ツナサラダ 甘夏	牛乳・ウエハース "ギャバッド"寒天 芋チップ スキムミルク	片栗粉・春雨・じゃが芋・マ ヨネーズ・三温糖・芋チップ 合挽ミンチ・たまご・ツナ 缶・寒天・ヨーグルト・スキ ムミルク 生薑・人参・玉葱・チンゲン 菜・にら・きゅうり・キャバ ツ・甘夏・りんごジュース・ オレンジジュース
16 土	ちゃんぽん 金時煮豆 チーズ	牛乳・せんべい 袋菓子(ねじねじ)	ちゃんぽん麺・なたね油・三 温糖 豚肉・金時豆・チーズ キャベツ・もやし・玉葱・人 参・生しいたけ・こねぎ

5月の食育目標



- 保育所の給食に慣れるように、くりかえしのメニューを実施します。
- 給食をお友達と楽しく食べられるように見守っていきます。
- 新入園児さんは盛り付け量を調整し無理のないようにすすめていきます。
- 季節の食材:グリーンピース・きゃべつ・じゃがいも・アスパラガス・スナップえんどう



日 曜	献立名	上:未開児のおやつ 下:全児3時のおやつ	材 料 名
18 月	魚のごまみそ焼き もずくのチャプチェ みそ汁・りんご	牛乳・ねじねじ バター醤油ラスク スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・ フランスパン・バター 白身魚・豚肉・もずく・木綿 豆腐・いりこ・米みそ・スキ ムミルク レタス・生薑・玉葱・人参・ キャベツ・もやし・ピーマ ン・小松菜・えのきだけ・り んご
19 火	春野菜カレー ひじきのマリネ ブルー	牛乳・クラッカー クロワッサン スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・クロワッサン 鶏肉・ひじき・ローズハム・ スキムミルク 玉葱・人参・アスパラガス・ トマトピューレ・きゅうり・ レタス・ブルー
20 水	豚肉とじゃが芋の旨煮 ごま和え みそ汁・甘夏	牛乳・芋スナック 人参ドーナツ スキムミルク	なたね油・三温糖・白ごま・ じゃが芋・ホットケーキ粉 豚肉・木綿豆腐・いりこ・米 みそ・わかめ・卵・豆乳・ス キムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・ 干しいたけ・キャベツ・も やし・甘夏
21 木	ボークビーンズ スパゲティサラダ チーズ	牛乳・かりんとう きな粉だんご スキムミルク	なたね油・三温糖・じゃが 芋・スパゲティ・マヨネー ズ・白玉もち 豚肉・大豆・ツナ缶・チー ズ・黄粉・スキムミルク 玉葱・人参・グリーンピース・ きゅうり・キャベツ・とうも ろこし缶
22 金	魚の塩麴焼き 切干大根の煮物 みそ汁・りんご	牛乳・クッキー レーズンパン スキムミルク	三温糖・なたね油・レーズン パン 白身魚・さつま揚げ・いり こ・米みそ・スキムミルク 生薑・レタス・切り干し大 根・人参・ピーマン・玉葱・ 南瓜・こねぎ・りんご
23 土	五目うどん ひじきのごまドレサラダ ブルー	牛乳・せんべい 袋菓子(えびスナック)	うどん種・なたね油・三温 糖・白ごま 鶏肉・かまぼこ・ひじき・か つお節・昆布 玉葱・人参・干しいたけ・ こねぎ・きゅうり・とうもろ こし缶・ブルー
25 月	鶏レバーの旨煮 春雨のソテー すまし汁・甘夏	牛乳・おかき ピザトースト スキムミルク	なたね油・三温糖・春雨・食 パン 鶏レバー・いりこ・卵・ロー スハム・チーズ・スキムミル ク 玉葱・生薑・レタス・とうも ろこし缶・生しいたけ・人 参・えのきだけ・こねぎ・甘 夏・ピーマン・トマトピュー レ
26 火	☆米飯給食☆ わかめご飯 お魚コロッケ・すまし汁 レモン和え・ゼリー	牛乳・お米のスナック ポップコーン スキムミルク	精白米・なたね油・パン粉・ 三温糖・白ごま・生コーン・ バター・黒糖 わかめ・白身魚すり身・木綿 豆腐・チーズ・いりこ・スキ ムミルク 玉葱・人参・レタス・キャバ ツ・きゅうり・レモン・えの きだけ・小松菜
27 水	春野菜のクリームシチュー マカロニサラダ りんご	牛乳・ウエハース おにぎり(たくあん)	なたね油・バター・じゃが 芋・マカロニ・マヨネーズ・ 精白米・黒ごま 鶏肉・豆乳 玉葱・人参・キャベツ・ス ナップえんどう・きゅうり・ とうもろこし缶・りんご・た くあん
28 木	魚の梅マヨ焼き 洋風なます ミネストローネ・甘夏	牛乳・小魚スナック 焼き芋 スキムミルク	なたね油・三温糖・マヨネー ズ・マカロニ・さつま芋 白身魚・ローズハム・油揚 げ・スキムミルク 梅干し・キャベツ・きゅう り・人参・玉葱・セロリ・ ホールトマト缶・甘夏
29 金	ミートボールスープ ポテトサラダ ブルー	牛乳・ポップコーン みだらし関子 スキムミルク	春雨・マヨネーズ・じゃが 芋・白玉もち・片栗粉・三温 糖 合挽ミンチ・卵・スキムミル ク 生薑・玉葱・人参・キャバ ツ・にら・レタス・きゅう り・ブルー
30 土	スパゲティナポリタン きゅうりの即席漬け スープ	牛乳・クラッカー 袋菓子(ビスケット)	スパゲティ・なたね油・パ ター・三温糖 ベーコン 玉葱・人参・ピーマン・エリ ンギ・トマトピューレ・きゅ うり・貝割菜



5月給食予定表

御原保育



曜日	三才未満児・おやつ	主食	全児昼食	3時おやつ	備考
1 金	牛乳、クッキー	ごはん	ポークビーンズ・マカロニサラダ・ブルー	ミルク・おからのブラウニー	
2 土	牛乳、ウエハース		スパゲッティミートソース・キャベツのスープ・りんご	牛乳・袋菓子	
7 木	牛乳、せんべい	ごはん	野菜カレー・ひじきサラダ・ブルー	ミルク・カントリークッキー	
8 金	牛乳、クッキー	ごはん	豚肉とじゃがいもの旨煮・胡麻和え・みそ汁・チーズ	ミルク・ホットケーキ	
9 土	牛乳、サブレ		ビーフン・即席漬け・りんご	ミルク・焼きいも	
11 月	牛乳、せんべい	ごはん	豆乳クリームシチュー・さっぱり和え・チーズ	フルーツ白玉	
12 火	牛乳、せんべい	ごはん	ミートボールスープ・マカロニサラダ・ブルー	ミルク・ヨーグルト蒸しパン	
13 水	牛乳、クッキー	ごはん	魚の梅マヨ焼き・洋風なます・みそ汁・りんご	おにぎり	
14 木	牛乳、せんべい	ごはん	レバーの旨煮・春雨サラダ・相性汁・ブルー	ミルク・ジャムパン	
15 金	牛乳、サブレ		お弁当の日・みそ汁・りんご	牛乳・袋菓子	
16 土	牛乳、ウエハース		ちゃんぽん・金時煮豆・チーズ	牛乳・袋菓子	
18 月	牛乳、サブレ	ごはん	つみれ汁・ツナサラダ・みかん	ミルク・キャロット寒天	
19 火	牛乳、せんべい		チキンライス・お魚コロッケ・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	誕生会
20 水	牛乳、サブレ	ごはん	豚肉とじゃがいもの旨煮・胡麻和え・みそ汁・チーズ	ミルク・人参ドーナツ	
21 木	牛乳、ウエハース	ごはん	ポークビーンズ・スパゲティサラダ・ブルー	ミルク・きな粉団子	
22 金	牛乳、せんべい	ごはん	魚の塩こうじ焼き・切り干し大根の煮物・みそ汁・りんご	ミルク・ココア蒸しパン	
23 土	牛乳、クッキー		五目うどん・ひじきのマリネ・ブルー	牛乳・袋菓子	
25 月	牛乳、せんべい	ごはん	豆乳クリームシチュー・さっぱり和え・りんご	ミルク・ポップコーン	
26 火	牛乳、サブレ		ピースごはん・ささみフライ・レモン和え・すまし汁・チーズ	ミルク・豆乳もち	米飯給食
27 水	牛乳、ビスケット	ごはん	レバーの旨煮・春雨サラダ・すまし汁・りんご	ミルク・ピザトースト	
28 木	牛乳、クッキー	ごはん	魚のだしあんかけ・納豆和え・ミネストローネ・ブルー	ミルク・かるかん	
29 金	牛乳、ウエハース	ごはん	鶏の照り焼き・もずくのチャブチ・みそ汁・チーズ	おにぎり	
30 土	牛乳、せんべい		親子うどん・パンプキンサラダ・りんご	牛乳・袋菓子	

お知らせ

- ・19(火)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。
- ・26(火)は米飯給食です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります

保育所の給食に親しみが持てるよう二週間のサイクルメニューにしています。



☆胡瓜の即席漬け

(子ども1人分)

胡瓜	30g
にんじん	2g
砂糖	2g
酢	2g
うす口しょうゆ	2g

<作り方>

- ① 胡瓜はところどころ皮をむき、幅5mm位の斜め薄切りにしてザルに入れ、熱湯をかけ、水気を切っておく。(漬け込む時間がある時は乱切り) 人参は皮をむき千切りにしてさっと茹でて水気を切っておく。
- ② 鍋に分量の調味料を混ぜ合わせ、一度沸騰させる。
- ③ ビニール袋に①と②を入れて軽くもみ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 30分程置いて味をみてできあがり。

5 月 給 食 だ よ り

2020. 4. 30

大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
1	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	プルーン チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ	ミルク カントリークッキー	450
2	土	牛乳 卵ボーロ		きやべつのスープ スパゲティーミートソース、わかめサラダ	牛乳 コーンスナック	468
7	木	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	小松菜入りすまし汁 ささみの磯辺揚げ、レモンあえ、りんご	ミルク 柏もち	324
8	金	牛乳 プルーン	ごはん	* 誕生会 わかめスープ ピースごはん、お魚コロッケ、サラダ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	563
9	土	牛乳 ビスコ		汁ピーマン、胡瓜の即席づけ、りんご	牛乳 ジャムパン	456
11	げつ	牛乳 チーズ	ごはん	レバーの旨煮、春雨サラダ、相性汁、プルーン	牛乳 ミレービスケット	409
12	か	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りみそ汁 魚の梅マヨ焼き、洋風なます、りんご	麦茶 たくあん入りおにぎり	351
13	すい	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	チーズ クリームシチュー、ツナと青菜のさっぱりあえ	麦茶 フルーツ白玉	434
14	木	牛乳 卵ボーロ	ごはん	厚揚げ入りみそ汁、りんご 魚のだしあんかけ、じゃが芋の酢のもの	ミルク 人参蒸しパン	377
15	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ミートボールスープ、ツナサラダ、夏みかん	ミルク、クロワッサン キャラット寒天	453
16	土	牛乳 プルーン		ちゃんぽん、金時煮豆、チーズ	ミルク 焼き芋	571

～今月の目標～

* 保育所の生活に慣れ、給食に親しみがもてるように、二週間のサイクルメニューを実施する。

* 新入園児さんは、盛りつけ量を調節し無理のないようにすすめる。

* 3歳以上児さんのごはんの計量を行う。
目標量を知らせ、個人の体格や食事状況で量を加減するようにすすめる。
(3歳児: 100g、4歳児: 110g、5歳児: 120g)

* 給食に使っている旬の野菜にふれ、味わい、その栄養を知る。

* 給食室内の温度・湿度に注意する。
25℃・80%以下に努める。

* 季節の食材・・・人参・レタス・ふき・グリーンピース・きやべつ・じゃが芋・よもぎなど

* 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



5 月 給 食 だ よ り

2020. 5. 16

大崎保育所

日	曜日	未 満 児 朝のおやつ	未 満 児 主 食	全 児 昼 食	全児3時の お や つ	3歳以上児 1日のカロリー
18	月	牛乳 ビスコ	ごはん	わかめ入りみそ汁、セリー 豚肉とじゃが芋の旨煮、野菜のごまあえ	ミルク 人参ドーナツ	431
19	火	牛乳 チーズ	ごはん	チキンと春野菜のカレー、ひじきのサラダ	ミルク おから入りブラウニー	408
20	水	牛乳 ウエハース	ごはん	小松菜入りみそ汁、りんご 魚のごまみそ焼き、もずくのチャブチェ	ミルク バター醤油ラスク	361
21	木	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	チーズ ポークビーンズ、スパゲッティーサラダ	ミルク きな粉だんご	556
22	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	南瓜入りみそ汁 魚の塩麹焼き、切り干し大根の煮物、りんご	ミルク ココア蒸しパン	368
23	土	牛乳 豆乳クッキー		五目うどん、ひじきのマリネ、プルーン	麦茶 ぜんざい	455
25	月	牛乳 プルーン	ごはん	ミートボールスープ、ポテトサラダ、夏みかん	ミルク 豆乳もち	425
26	火	牛乳 ビスコ	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 魚の梅マヨ焼き、もずくのチャブチェ、チーズ	麦茶 わかめ入りおにぎり	350
27	水	牛乳 チーズ	ごはん	りんご クリームシチュー、ツナと青菜のさっぱりあえ	ミルク ポップコーン	374
28	木	牛乳 ウエハース	ごはん	夏みかん 魚のだしあんかけ、納豆あえ、ミネストローネ	ミルク かるかん	412
29	金	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	豆腐入りすまし汁 レバーの旨煮、春雨サラダ、プルーン	ミルク ピザトースト	362
30	土	牛乳 卵ボーロ		親子うどん、パンプキンサラダ、りんご	ミルク フルーツヨーグルトあえ	524

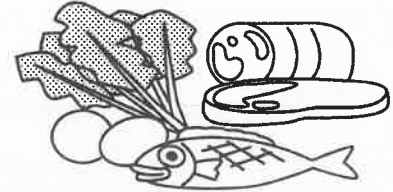
～食中毒に気をつけましょう～

食中毒が心配な季節です。子どもは
幼いほど症状が重くなります。

保育所はもちろんのこと、家庭の台所
でも、食中毒の予防に注意しましょう。

【食中毒予防の基本】

- ①菌をよせつけない
- ②菌を増やさない
- ③菌をやっつける



・肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、
料理の加熱は十分にしましょう。

・調理したらすぐに食べるようにしましょう。

・生ものを扱う前や食卓につく前には、
必ず手を洗いましょう。

* 材料の入荷の都合で、給食の内容
が一部変更になる場合があります。