



給食だより



令和6年 5月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。
各クラス環境が変わり、緊張していた子供たちも少しずつ
慣れてきたころではないでしょうか。
その反面、慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃です。
生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい
生活を心掛けましょう！

レシピ紹介

5月のご当地メニューは長野県です！



山賊焼き

山賊焼きは、松本市や塩尻市を中心とする中信地方で親しまれて
いる郷土料理です。鶏肉をタレに漬け込み、片栗粉をまぶして焼
いたもので、揚げても美味しいメニューです。

【材料】鶏モモ肉 50g 濃口醤油 3g 料理酒 3g
おろししょうが 1g 片栗粉 3g 油 2g

- ① 調味料に鶏肉を漬け、約30分漬け込む。
- ② 鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶし焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切って皿に盛りつける。



旬の食材に触れよう！

★新玉ねぎ



春の玉ねぎは水分が多く柔らかく辛みも少ないので、生食でもおいしく食べられま
す。催涙成分は血液をさらさらにする効果があります。

★新じゃがいも



みずみずしくやわらかい新じゃがいもは、塩ゆで・煮物など丸ごと食べるのがおすす
めです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので
早めに食べましょう。

★新にんじん



やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分
に多くのβカロチンが含まれているのでできるだけ薄くむきましょう。スティックや
サラダや煮物に。

★アスパラガス



アスパラガスの名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は、血圧を下げる
効果があります。

4歳児リクエストメニュー

7日 かやくうどん 10日 クッキー
20日 焼きそば 22日 唐揚げ



5月の目標

行事や食体験で、身近な食材に触れる

今月の予定

2日(木) 子どもの日の集い
30日(木) 食育「豆腐に触れよう」
(0歳・1歳)

2024年 5月 新福島ちどり保育園献立表

	1	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	行事食メニュー
	水	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	2
乳児 朝 おやつ	うす焼き 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳
行事							身体測定(乳児)	身体測定(幼児)						子どもの日の集い
昼 食	☆ごはん 精白米 50g ☆あじの照焼 あじ 40g 三温糖 2g 濃口醤油 3g キャノー油 1g ☆和風サラダ キャベツ 25g きゅうり 10g ツチキ 5g コーン 5g ごま油 4.5g 穀物酢 3.8g 薄口醤油 2.3g 三温糖 0.38g 食塩 0.19g すりごま(白) 0.38g ☆味噌汁 マヨネーズ 5g ぼた 15g 人参 5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	4種リクエストメニュー ☆かやくうどん うどん 100g 鶏コマ肉 20g 三温糖 0.4g 濃口醤油 0.8g 白菜 10g 人参 10g しめじ 10g カツワカメ 1g 食塩 0.2g 三温糖 2g 薄口醤油 4g かつおだしパック 1.5g ☆プロッコリーの味噌汁 プロッコリー 25g キャベツ 15g 焼竹輪 5g マヨネーズ 5g 濃口醤油 1g すりごま(白) 0.3g ☆フルーツ バナナ 33.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらの塩焼き たら 40g 食塩 0.2g ☆じゃが芋煮 じゃが芋 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 納豆 20g ☆ほうれん草のおぼろ ほうれん草 30g 人参 10g しめじ 5g かつワカメ 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g カツワカメ 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆たらの塩焼き たら 40g 食塩 0.2g ☆じゃが芋煮 じゃが芋 20g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 納豆 20g ☆ほうれん草のおぼろ ほうれん草 30g 人参 10g しめじ 5g かつワカメ 1g 三温糖 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g カツワカメ 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	~ご献立メニュー長野県~ ☆ごはん 精白米 50g ☆さばのケチャップ煮 さば 40g ケチャップ 5g ウスターソース 2g 砂糖 2g みりん風 1g 水 40g ☆ゆでプロッコリー プロッコリー 20g 食塩 0.1g ☆キャベツ キャベツ 20g 食塩 0.1g ☆ひじきサラダ 乾燥ひじき 3g 三温糖 1.5g 濃口醤油 1.5g 大根 15g きゅうり 5g マヨネーズ 4g ☆味噌汁 ほうれん草 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g だし昆布 0.3g	☆ごはん 精白米 50g ☆鶏肉のトマト煮 鶏コマ肉 40g 玉葱 30g はるさめ 4g 人参 10g ピーマン 7g しめじ 10g キャノー油 0.5g しょうが(おろし) 0.2g ケチャップ 3g 料理酒 3g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ごま(いり) 0.2g ☆ポーン酢和え プロッコリー 20g キャベツ 20g おおきなソーセージ 5g 味噌 3g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15g カツワカメ 0.5g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g	☆ごはん 精白米 50g ☆あじのカレー煮 あじ 40g みりん風 2g 三温糖 1g カレー粉 0.1g 薄口醤油 1.5g 完熟あらごしトマト 5g ケチャップ 3g コンソメ 0.2g 食塩 0.1g プロッコリー 10g ☆和風スパゲティ スパゲティ 8g 人参 10g ウインナー 5g コーン 5g キャノー油 0.2g 食塩 0.1g 濃口醤油 1g 刻みのり 0.2g ☆コンソメスープ しろな 15g えのき 5g コンソメ 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆ピピンバ井 豚ミンチ 35g しょうが(おろし) 0.2g 三温糖 1g 濃口醤油 2g ごま油 0.5g ほうれん草 20g 人参 10g すりごま(白) 1g 三温糖 2g 濃口醤油 3g ☆大根のサラダ 大根 30g きゅうり 10g ロースハム 5g マヨネーズ 5g 味噌 1g ☆中華スープ 太もやし 15g カツワカメ 0.5g 丸鶏がらスープ 1.3g 濃口醤油 1.1g 料理酒 1.1g	☆ごはん 精白米 50g ☆豚肉の甘酢ソテー 豚肉 50g 片栗粉 2g 料理酒 1g コーン 5g みりん風 2g 三温糖 2g 穀物酢 1g 濃口醤油 2g すりごま(白) 1g キャノー油 0.5g ☆白菜のごま和え 白菜 35g きゅうり 5g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g カツワカメ 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	4種リクエストメニュー ☆焼きそば 中華めん 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g キャノー油 1g 食塩 0.4g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g 濃口醤油 5g あおのり 0.1g ☆白菜のごま和え 白菜 35g きゅうり 5g しめじ 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g すりごま(白) 0.2g ☆味噌汁 南瓜 15g カツワカメ 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	☆ちらし寿司 精白米 55g 穀物酢 5g 三温糖 3g 食塩 0.3g 人参 3g ごま(いり) 0.2g すし揚 1.6g 若鶏そぼろ 1g 濃口醤油 1.5g ・・・・・・ 0g きゅうり 5g 赤かまぼこ 5g ☆キャベツソテー キャベツ 25g 玉葱 10g コーン 5g ベーコン 5g キャノー油 0.5g 濃口醤油 2g 味噌 2g ごま油 0.5g ☆若竹汁 たけのこ(水煮) 10g カツワカメ 0.5g 食塩 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g			
	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g
午後 おやつ	☆ココアちんすこう 小麦粉 14g 三温糖 6g キャノー油 6g ココア 0.2g	☆しらすゆかりおにぎり 精白米 35g ゆかり 0.3g しらす干し 5g	☆フライドポテト ぼた 40g 水 5g 食塩 0.1g	☆豆腐ゼリーいちごソース 調製豆乳 50g 水 20g ゼラチン 1.4g 三温糖 2g ・・・・・・ 0g いちごジャム 2g 水 0.5g	4種リクエストメニュー ☆クッキー ホットケーキミックス 7g 小麦粉 3g 三温糖 2.5g キャノー油 2.5g 調製豆乳 2g	☆りんご りんご 33.3g	☆芋ようかん さつま芋 35g 粉寒天 0.4g 水 25g 三温糖 8g 食塩 0.1g	☆ツナトースト 無塩ロール 20g シーチキン 5g マヨネーズ 3g 刻みのり 0.2g	☆ココアクッキー ホットケーキミックス 20g ベーキングパウダー 0.3g キャノー油 10g 三温糖 3g ココア 0.4g	☆バナナ蒸しパン ホットケーキミックス 15g 黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 5g キャノー油 2g 調製豆乳 15g バナナ 10g	☆ももゼリー 黄桃缶 20g 水 60g 三温糖 3g 粉寒天 0.4g レモン果汁 1g	☆市販おやつ ミレービスケット 6g きな粉ウハース 6g	☆菜飯おにぎり 精白米 35g 菜飯の素 0.2g	☆かしわ風おはぎ 精白米 20g もち米 10g つぶあん 20g ・・・・・・ 10g
	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆牛乳 ○牛乳 200g	☆お茶 ○ほうじ茶 150g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2024年5月 新福島ちどり保育園献立表

		21	22	23	24	25	27	28	29	30	31			行事食メニュー
		火	水	木	金	土	月	火	水	木	金			
乳児朝おやつ		動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	ぱりんこ 低脂肪牛乳	動物ビスケット 低脂肪牛乳	うす焼き 低脂肪牛乳	うの花クッキー 低脂肪牛乳	ミレービスケット 低脂肪牛乳			
行事				ミニ音楽会	絵本シアター 絵本貸出し			保育参観・懇談会 (3歳児)	保育参観・懇談会 (3歳児)	保育参観・懇談会 (5歳児)				
昼食	★ごはん	★ごはん	★厚揚げのマーボー丼	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん			
	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g	精白米 50g			
	★白身魚の西京焼き	★4歳リクエストメニュー	厚揚げ 50g	★サバの煮付	★豚肉の炒め煮	★ハンバーグ	★たらの味噌マヨ焼き	★ポークケチャップ	★白身魚の南蛮漬け	★カレー風味雞じゃが				
	ホキ 40g	★鶏の唐揚げ	豚ミンチ 20g	さば 40g	豚肉 30g	豚ミンチ 25g	たら 40g	豚肉 40g	ホキ 40g	鶏コマ肉 30g				
	白みそ 3g	鶏肉 50g	玉葱 20g	料理酒 1g	焼竹輪 10g	鶏ミンチ 25g	料理酒 1g	玉葱 25g	食塩 0.2g	ホト 40g				
	三温糖 1.5g	しょうが(おろし) 0.5g	人参 15g	三温糖 2g	キャベツ 40g	玉葱みじん 15g	味噌 1.5g	人参 10g	小麦粉 4g	たまねぎ 30g				
	キャノラ油 1g	料理酒 0.5g	にら 5g	濃口醤油 4g	ピーマン 5g	パン粉 5g	マヨネーズ 3g	ピーマン 10g	キャノラ油 4g	キャノラ油 0.3g				
	◇お渡し	三温糖 2g	キャノラ油 1g	かつおだしパック 1.2g	太もやし 20g	食塩 0.2g	キャノラ油 1g	ケチャップ 4g	玉葱 20g	人参 15g				
	太もやし 15g	濃口醤油 3g	しょうが(おろし) 1g	◇納豆	キャノラ油 3g	キャノラ油 1g	パセリ粉 0.1g	ウスターソース 2g	きゅうり 8g	糸こんにやく 10g				
	人参 5g	片栗粉 5g	丸鶏がらスープ 0.7g	納豆 20g	三温糖 1g	とんかつソース 1g	◇和え物	三温糖 1g	赤パブリカ 2g	三温糖 2.5g				
三温糖 0.5g	キャノラ油 4g	料理酒 0.5g	切干大根 6g	濃口醤油 3g	ケチャップ 3g	ほうれん草 15g	キャノラ油 0.5g	穀物酢 3g	濃口醤油 3g					
濃口醤油 1.5g	◇煮のりポテト	三温糖 1g	★切干大根煮	★春雨サラダ	◇ゆでブロッコリー	しめじ 5g	★もやしのソテー	三温糖 2g	カレー粉 0.3g					
★かぼちゃそば煮	ホト 25g	濃口醤油 2g	人参 5g	はるさめ 6.5g	ブロッコリー 20g	三温糖 0.5g	太もやし 30g	薄口醤油 0.5g	グリーンピース 5g					
南瓜 50g	食塩 0.1g	赤だし味噌 1.5g	油揚げ 5g	きゅうり 8g	食塩 0.1g	濃口醤油 1.5g	しめじ 10g	★白煮マヨネーズ和え	★キャベツのおかか和え					
鶏ミンチ 5g	コンソメ 0.1g	片栗粉 1g	三温糖 1.5g	ローズハム 5g	★キャベツ炒め	ベークン 5g	白菜 30g	キャベツ 25g						
三温糖 1.5g	あおのり 0.1g	★ナムル	濃口醤油 2.5g	マヨネーズ 5g	人参 10g	キャベツ 30g	キャノラ油 0.5g	しょうらな 10g	ほうれん草 15g					
濃口醤油 2.5g	★マヨ和え	太もやし 35g	インゲン 3g	★味噌汁	さつまいも 5g	人参 15g	濃口醤油 2g	焼竹輪 5g	三温糖 1g					
片栗粉 0.3g	ブロッコリー 25g	かつおか 1g	★豚汁	南瓜 15g	かつおか 0.7g	三温糖 1.5g	ごま油 0.5g	マヨネーズ 3g	濃口醤油 2g					
★ずまし汁	キャベツ 15g	ローズハム 5g	豚肉 8g	かつおか 0.5g	かつおか 0.7g	濃口醤油 3g	★コンソメスープ	薄口醤油 1g	花かつお 0.3g					
白菜 15g	焼竹輪 5g	ごま油 0.2g	大根 10g	味噌 5g	味噌 5g	濃口醤油 1g	★味噌汁	キャベツ 15g	★味噌汁					
えのき 5g	マヨネーズ 4g	三温糖 0.5g	人参 5g	かつおだしパック 0.7g	かつおだしパック 0.7g	濃口醤油 3g	★豆腐スープ	大根 15g	ソフト豆腐 15g					
食塩 0.2g	濃口醤油 1g	穀物酢 2g	ねぎ 2g	だし昆布 0.3g	だし昆布 0.3g	濃口醤油 3g	ソフト豆腐 15g	かつおか 0.5g	油揚げ 3g					
薄口醤油 3g	★味噌汁	濃口醤油 3g	味噌 5g			味噌 5g	★味噌汁	食塩 1.1g	味噌 5g					
かつおだしパック 1g	ソフト豆腐 15g	★中華スープ	かつおだしパック 1.2g			ほうれん草 15g	★味噌汁	えのき 5g	かつおだしパック 0.7g					
だし昆布 0.5g	かつおか 0.5g	小松菜 10g	かつおだしパック 1.2g			コーン 5g	★味噌汁	食塩 0.1g	味噌 5g					
	味噌 5g	しめじ 5g	かつおだしパック 1.2g			調整豆乳 40g	★味噌汁	だし昆布 0.3g	かつおだしパック 0.7g					
	かつおだしパック 0.7g	食塩 0.3g	かつおだしパック 1.2g			コンソメ 1g	★味噌汁	だし昆布 0.3g	だし昆布 0.3g					
	だし昆布 0.3g	濃口醤油 1g	かつおだしパック 1.2g			食塩 0.1g	★味噌汁							
		丸鶏がらスープ 0.7g	かつおだしパック 1.2g			水 25g	★味噌汁							
			かつおだしパック 1.2g				★味噌汁							

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合があります。その際はご了承願います。