

令和7年度武豊町立保育園

日	曜日	献立	赤○血や肉になるもの	緑○からだの調子を整えるもの	黄○力や体温となるもの	10時おやつ (月～金のみ)
			魚類・肉類・豆類 乳類・卵類	野菜類・藻類 くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類	15時のおやつ 延長のおやつ
2	月	ごはん 小魚佃煮 なすのなべしき 春雨サラダ	しらす 豚ひき肉、けずり節	なす、ピーマン、人参 玉葱、だし昆布 カットわかめ、胡瓜	精白米 いりごま、三温糖 サラダ油 はるさめ、ごま油	花花せんべい ばりんこ/牛乳 かっぱえびせん ベアビスケット
3	火	スナックスティック ジャージャー麺 中華サラダ	豚ひき肉	玉葱、人参、葱、胡瓜 にんにく、しょうが もやし、コーン	スナックスティック 中華めん、サラダ油、ごま油 三温糖、白ごま、片栗粉	ミルクスティック エッセルバニラアイス ルヴァンプライムチーズサンド/ハッピーターン
4	水	ごはん てりかじ/キャベツ 味噌汁	けずり節、油揚げ かじき	キャベツ、玉葱 だし昆布、人参、しめじ カットわかめ	精白米 片栗粉、揚げ油、三温糖	おこめせん にんじん&かぼちゃ 元気あまからせん/ビスコ
5	木	豚丼 和風ポテトサラダ コア	豚肉、かまぼこ、けずり節 ちくわ コア	玉葱、えのきだけ、だし昆布 胡瓜、人参	サラダ油、三温糖 糸こんにゃく、精白米 じゃがいも、マヨネーズ	菓子 ☆トウモロコシの塩ゆで ベジタべる
6	金	ツナピラフ 豆乳のクリームスープ コーンサラダ	ツナ油煮 豆乳	玉葱、人参、しめじ、コーン アスパラガス 胡瓜、キャベツ	バター、精白米 片栗粉 サラダ油、三温糖	とうもろこしで作ったパフスナック アンパンマンキャラメルコーン 小丸純せんべい/フルーツラムネ
7	土	ナイススティック ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		ナイススティック	アンパンマンあげせんべい 玄米ほんせん醤油
9	月	なす麻婆飯 人参サラダ キャンディチーズ	豚ひき肉 キャンディチーズ ツナ油煮	しょうが、にんにく、葱、しめじ なす、玉葱 コーン、人参、胡瓜	精白米、ごま油、サラダ油 片栗粉 三温糖	ふわふわチップじゃがいも味 ☆あじさいゼリー まあるいクラッカー/ふんわり塩味
10	火	五目冷やしうどん パイナップルサラダ ヤクルト	けずり節、油揚げ、かまぼこ 鶏肉、ロースハム ヤクルト、かつお節	だし昆布、葱、人参、干しいたけ キャベツ、胡瓜 パイナップル	三温糖、うどん サラダ油	動物ビスケット コーンフレーク チョイス/サラダおかき
11	水	米粉パン 豆腐とツナのハンバーグ キャベツ 春雨スープ	豆腐、ツナ油煮	カットわかめ、えのきだけ、人参 玉葱、キャベツ、しめじ	米粉パン マヨネーズ、片栗粉、パン粉 揚げ油 はるさめ	菓子 厚切りバウムクーヘン さやえんどう塩味
12	木	三色丼 夏野菜の味噌汁 ゆかり和え	錦糸卵、鶏挽肉 けずり節	だし昆布、胡瓜、しょうが なす、かぼちゃ、オクラ、玉葱 キャベツ、もやし	精白米、三温糖	サクサクボーロかぼちゃ メロン玉 しるこサンド/揚げまる
13	金	鮭の散らし寿司 豆腐とわかめの吸い物 アジドミルク	鮭、錦糸卵 けずり節、豆腐、かまぼこ	だし昆布、きざみのり カットわかめ、えのきだけ 人参、胡瓜	上白糖、三温糖、いりごま、精白米	ソフトせんべい アンパンマンぶくっとコーン ふわっとえび味/フルーツラムネ
14	土	うずまきデニッシュ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		うずまきデニッシュ	コンソメコーン ミニミレービスケット
16	月	ゆかりごはん なすのはさみ煮 なめだけ和え	豚ひき肉	キャベツ、人参 なす、葱、しょうが なめだけ、胡瓜	精白米 三温糖	アンパンマンソフトせんべい (乳)ねじねじ/(幼)きらすあげしお サッポロポテト
17	火	スナックスティック ラタトゥイユ風スパゲティ 玉ねぎドレッシングサラダ	豚ひき肉	もやし、胡瓜、人参 玉葱、にんにく、なす、ピーマン トマト、しめじ	スナックスティック スパゲッティ、オリーブ油 小麦粉、バター、三温糖、ごま油	白い風船ミルククリーム ぶどうゼリー ぼたぼた焼き
18	水	ごはん 鮭の南蛮漬け わかめスープ	生鮭 豆腐	玉葱、人参、胡瓜 カットわかめ、葱、えのきだけ	精白米、三温糖、ごま油 小麦粉、片栗粉、揚げ油 白いりごま	紫芋せんべい (乳)バビコミニ/(幼)バビコ ホームパイ/味しらべ
19	木	他人丼 きゅうりとわかめのごま酢あえ どうぶつえんゼリー	豚肉、かまぼこ、けずり節、卵	玉葱、人参、干しいたけ 胡瓜、もやし、カットわかめ だし昆布	三温糖、精白米 白ごま	カリボテスナック (乳)豆乳ドーナツ/(☆幼)豆腐入りみたらし団子 スイートポリコーン/ねじりん棒
20	金	ドライカレー グリーンサラダ メロン	豚ひき肉、錦糸卵	にんにく、玉葱、人参、トマト缶 カットわかめ、胡瓜、アスパラ キャベツ、コーン、メロン	バター、精白米 三温糖、サラダ油	ビスコ だべっこどうぶつ/牛乳 ほしたべよ/クッピーラムネ
21	土	じゃりコッペ ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		じゃりコッペ	アンパンマンふんわりコーン カリボテミニ
23	月	〇焼肉丼 トマトとモロヘイヤの卵スープ どうぶつえんゼリー	豚肉 卵、豆腐	しめじ、玉葱、キャベツ、人参 にんにく、しょうが、ピーマン トマト、モロヘイヤ	サラダ油、三温糖、ごま油 白ごま、精白米 片栗粉	ふわふわチップにんじん味 ミニクーリッシュバニラ まがりせんべい
24	火	バターロール そうめん ひじきのサラダ	けずり節、かまぼこ、錦糸卵 ツナ油煮	コーン、干しひじき、だし昆布 干しいたけ、オクラ、葱 胡瓜、キャベツ、人参、みかん	バターロール 白ごま、そうめん 三温糖	おからスナックかぼちゃ味 丸ぼうろ/牛乳 ねじりん棒カレー味/あずきクラッカー
25	水	米粉パン 鮭のタルタルソース/キャベツ カレーコンソメスープ	生鮭、卵	キャベツ 玉葱、セロリー、人参、しめじ	米粉パン 小麦粉、パン粉、揚げ油 サラダ油	菓子 サッポロポテト ムーンライト/サラダおかき
26	木	ハヤシライス ドレッシングサラダ キャンディチーズ	豚肉 キャンディチーズ	人参、しめじ、玉葱、トマト缶 キャベツ、もやし、コーン、胡瓜	精白米、サラダ油 三温糖	ほしのおせんべい ☆カルピスゼリー 畑のスナック/豆乳クッキー
27	金	塩昆布の五目ごはん 豆腐とわかめの吸い物 鶏肉のごまみそソース	ツナ油煮、油揚げ けずり節、豆腐 鶏ささみ	人参、しめじ、塩昆布 だし昆布、カットわかめ、しめじ もやし、胡瓜	精白米、もち米 三温糖、白ごま	お豆腐屋さんのビスケット アンパンマン揚げせんべい バビコミニ
28	土	十勝バタースイート ソーセージ/ヨーグルト/牛乳	ソーセージ ヨーグルト、牛乳		十勝バタースイート	さやえんどう塩味ミニ まあるいクラッカーミニ
30	月	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め 野菜スティック	厚揚げ、豚肉	だけのこ、干しいたけ、葱 しょうが、にんにく 胡瓜、人参	精白米 サラダ油、三温糖 マヨネーズ	カルシウムウエハース こつぶっこ 源氏パイ

* 物価高騰に伴い材料が値上がりしていますが、現在値上がり分は武豊町で支援しています

* 材料の入荷により献立を変更することがあります

* ☆…手作りおやつ/○…サンプル展示/＊…年長のみ/(乳)…乳児/(幼)…幼児

* 5月2日(金)に使用した食材の産地(献立:きのこピラフ/豆乳のクリームスープ)

食材	人参	玉葱	アスパラガス
産地	徳島	北海道	長野



身体に大切な カルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

- ①唾液に含まれるカルシウムは、リンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する
- ②神経の伝達を助ける
- ③筋肉を収縮する
- ④心臓の鼓動を一定に保つ
- ⑤止血する

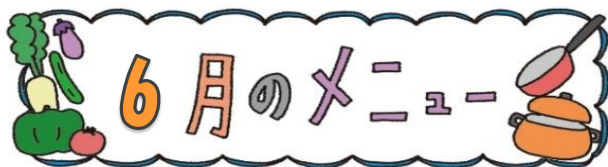
など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

おいしく食べるための むし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず消化にも影響してしまいます。むし歯菌が食べかすから酸を作り歯を溶かして起こるため食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常服しない



☆ なすのはさみ煮 ☆

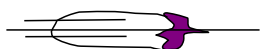


＜ 材料 4人分 ＞

・ なす(しサイズ)	4本	・ 三温糖	大さじ2
・ 豚挽肉	200g	・ みりん	大さじ2
・ 葱	1本	・ 醤油	大さじ3.5
・ 生姜	1かけ	・ 酒	大さじ1
・ 醤油	小さじ1.5	・ 水	500cc
・ 塩	少々		

＜ 作り方 ＞

- ① なすは縦半分に切り、離れないように切り目を入れ、水につけてあくを抜く



- ② ねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろす

- ③ ボールに挽肉、ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩を入れてよく練り合わせる

- ④ なすの水気を十分にふきとり、切り込みの間に③の材料をはさむ



- ⑤ 釜にしょうゆ、さとう、酒、水を合わせて沸騰してきたら、

- ④のなすを入れ、肉に火が通るまで落とし蓋をして煮込む

6/16 (月)

保育園定番
給食メニューです！

