

令和7年5月 にしかわ保育園こんだて



おうちからごはん100g目安をもってきてください。

1木				2金				3土
とりにくときやべつみそいため				かれいにさかな				
かぼちゃに				すばげていさらだ				
とうふのすましじる				だいごんのみそしる				
おれんじ				ばなな				
熱量	411	炭水化物	57.3	熱量	409	炭水化物	57.6	
蛋白質	16.5	食塩相当量	1.4	蛋白質	19.9	食塩相当量	1.5	
脂質	6.4			脂質	9.8			
3時	みかんとりんごじゅーす せんべい			3時	よーぐると せんべい			

5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
		さけのみそつけやき	かにたま	えいようなっとう	
		だいごんとつなのあえもの	ぜんまいのにももの	あすばらのなむる	
		わんたんすーぷ	もやしとあぶらげみそしる	とんじる	
		きうい	おれんじ	ばなな	
		熱量 400 炭水化物 53.3	熱量 445 炭水化物 57.5	熱量 417 炭水化物 61.4	
		蛋白質 22.2 食塩相当量 1.5	蛋白質 22.1 食塩相当量 1.5	蛋白質 17.7 食塩相当量 1.4	
		脂質 10.9	脂質 14.1	脂質 11.2	
		3時 りんごじゅーす せんべい	3時 ぎゅうにゅう てづくりしゅがーとーす と	3時 のむよーぐると せんべい	

単位: ○熱量=キロカロリー

○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

きゅうしょくだより

おすすめメニュー紹介 しゅうまいスープ

材料4人分

冷凍シュウマイ 8個

長ねぎ 1本

わかめ 適量

卵 1個

水 4カップ

鶏がらスープ素 小さじ3

調味料A

酒 小さじ1

塩 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

作り方

①長ねぎは、ななめうす切りにする。

②鍋に4カップの水と、鶏ガラスープ

の素を入れて火にかける。

③沸騰したら②の鍋に冷凍シュウマイを入れる。

シュウマイが浮き上がってきたら、調味料Aを入れる。

④鍋に溶き卵を流し入れて、ふんわりと仕上げる。



簡単調理で朝ごはんにおすすめ！

しゅうまいに味がついているので、スープの塩分は控えめに
仕上げましょう🍴

令和7年5月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥22(木)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

12月	13火	14水	15木	16金	17土
とりにくのおろしに ほうれんそうのしらすあえ たまごすーぶ きうい	ぶたにくのしょうがやき あすばらいため なめこととうふみそしる ばいなっぶる	おやこに かぼちゃさらだ こまつなみそしる おれんじ	さけのまよねーずやき きざみこんぶのにも ふとたまごのすましじる きうい	はやしに みもぎさらだ ぎゅうにゅう ばいなっぶる	
熱量 398 炭水化物 54.0	熱量 545 炭水化物 51.2	熱量 483 炭水化物 58.1	熱量 411 炭水化物 50.1	熱量 490 炭水化物 52.8	
蛋白質 20.1 食塩相当量 1.3	蛋白質 14.7 食塩相当量 1.3	蛋白質 22.4 食塩相当量 1.3	蛋白質 20.4 食塩相当量 1.4	蛋白質 16.8 食塩相当量 1.3	
脂質 8.5	脂質 21.1	脂質 17.9	脂質 14.3	脂質 19.1	
3時 ぎゅうにゅうせんべい	3時 ぎゅうにゅうてづくりどーなつ	3時 じょあばばな	3時 ぎゅうにゅうぶちあんぱん	3時 やさいじゅーすせんべい	

19月	20火	21水	22お誕生会	23金	24土
さばのみそに きゃべつあっさりさらだ かれーすーぶ おれんじ	ほいこーろー ちくわのいそべあげ とうふとわかめすましじる ばなな	さけふらい こまつなとこーんあえもの きのこのみそしる ばいなっぶる	たけのこごはん にくだんご ゆでぶろっこりー うずまきなるとじる ふる一つよーぐると	とりにくのからあげ じゃーまんぼてと やさいたっぶりすーぶ おれんじ	
熱量 423 炭水化物 51.9	熱量 428 炭水化物 60.3	熱量 412 炭水化物 53.3	熱量 414 炭水化物 58.8	熱量 430 炭水化物 57.0	
蛋白質 17 食塩相当量 1.3	蛋白質 18.6 食塩相当量 1.2	蛋白質 18.3 食塩相当量 1.5	蛋白質 18.2 食塩相当量 1.4	蛋白質 15.8 食塩相当量 1.3	
脂質 9.1	脂質 12.3	脂質 9.3	脂質 11.8	脂質 15.4	
3時 ぎゅうにゅうてづくりひきおにぎり	3時 やさいじゅーすせんべい	3時 ぎゅうにゅうわかつきまんじゅう・せんべい	3時 ばいらあいす	3時 ぎゅうにゅうふかしも	

26月	27火	28水	29金	30金	31土
ごもくたまご きゃべつのゆかりあえ らーめんじる ばいなっぶる	まーぼーとうふ こまつなとツナあえ じゃがいものみそしる ばなな	かれー こーるすろーさらだ じょあ ももかん	やきさかな(さけ) ひじきのにも とんじる ばなな	ちんじゃおろーすー さつまいもあまに だいこんのみそしる きうい	
熱量 427 炭水化物 67.8	熱量 427 炭水化物 59.6	熱量 488 炭水化物 66.4	熱量 410 炭水化物 64.0	熱量 430 炭水化物 64.3	
蛋白質 17.6 食塩相当量 1.3	蛋白質 17.8 食塩相当量 1.3	蛋白質 13.3 食塩相当量 1.4	蛋白質 17.1 食塩相当量 1.1	蛋白質 12.7 食塩相当量 1.3	
脂質 9.5	脂質 13.1	脂質 14.3	脂質 9.4	脂質 9	
3時 だいのちからよーぐるとばなな	3時 ぎゅうにゅうせんべい	3時 ぎゅうにゅうてづくりつきー	3時 ぎゅうにゅうぶちめろんぱん	3時 ふる一つみつくすじゅーすせんべい	

単位: ○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

5月 食育カリキュラム	目 標 … 給食ってたのしいね がんばること… 苦手なものでもひとくち食べてみよう 取 組 み … 調理師さんが声がけする
-------------	--