



令和4年度 5月献立



認定こども園 ミライズそら

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
2	げつ ごはん とりのからあげ きゅうりのゆかりあえ みねすとりーね	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう ★おこのみやきふう とーすと	米 油・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 ★食パン★マヨネーズ	鶏肉・卵 豚肉・大豆 ★青のり ★ちりめんじゃこ★チーズ	生姜・にんにく トマト缶・人参・きゅうり 玉ねぎ ★キャベツ	ゆかりふりかけ 醤油・酒 コンソメ・ケチャップ 塩・こしょう ★お好みソース
6	きん ～こどものひこんだて～ わかめごはん こいのぼりたまごやき ぶろっこりー ちやうだー	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ぼっぶこーん	米 小麦粉 じゃが芋・バター・油 ★ポップコーン豆	わかめごはん素 卵・竹輪 ベーコン・牛乳	人参・グリーンピース ブロッコリー 玉ねぎ・しめじ	醤油・塩・みりん 鰹だし ケチャップ コンソメ・こしょう
7	ど けちやつぶらいす わかめすーぷ	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米・バター	鶏肉・わかめ	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・じゃが芋	塩・こしょう・鶏がら ケチャップ・醤油・みりん
9	げつ とうふいりおこのみやき もずくとたまごのすーぷ りんご	牛乳 チーズ	★つなとしおこんぶの おにぎり	お好み焼き粉 ★米	豆腐・豚ミンチ・卵・ひじき かつお節・青のり もずく・卵 ★ツナ★塩昆布	キャベツ・ねぎ 人参・玉ねぎ	鰹だし お好みソース・塩 鶏がら・醤油・酒 みりん・酢・こしょう
10	か まめごはん かぼちゃのちーずあげ ぶろっこりー とうにゅうすーぷ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ほしたべよ (やさいあじ)	米 小麦粉・油	ウインナー・粉チーズ・卵 ベーコン・豆乳	グリーンピース かぼちゃ・玉ねぎ ブロッコリー キャベツ・しめじ・人参	昆布だし・酒・塩 ペーキングパウダー コンソメ・こしょう
11	すい ごはん さばのやきおろし まごはやさしいさらだ すましじる	牛乳 バナナ	★ふるーちえ (いちごあじ)	米 さつま芋・すりごま マヨネーズ	鯖 ツナ・わかめ・大豆 かまぼこ★牛乳	大根・ねぎ コーン・人参・しめじ 白菜・玉ねぎ	塩・鰹だし 昆布だし・醤油・酒 酢・みりん ★フルーチェ素
12	もく おべんとうび	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう ★あんぱんまん くつきー	★小麦粉★バター ★砂糖	★卵		★ミルクココア
13	きん みーとすばげていー ひじきさらだ ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい	スパゲティー・砂糖 油・ごま油	牛ミンチ・豚ミンチ ひじき・大豆・竹輪・チーズ	人参・玉ねぎ・グリーンピース にんにく・トマト缶 バナナ	ケチャップ ウスターソース・塩 コンソメ・醤油・酢
14	ど かれーらいす ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米・油・じゃが芋	鶏肉	人参・玉ねぎ バナナ	カレールウ・カレー粉 コンソメ
16	げつ かれーさんどばん びーふんすーぷ ばなな	牛乳 星たべよ (野菜味)	★さけとこまつなの おにぎり	コッペパン・油 ビーフン ★米★いりごま	豚ひき肉 豚肉 ★鮭フレーク	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・ニラ・しいたけ バナナ ★小松菜	カレールウ・カレー粉 塩・こしょう・ケチャップ ウスターソース・酒 醤油・鶏がら・みりん
17	か ごはん こうやどうふのたまごとじ きやべつとわかめのさらだ りんご	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう てつぶんうえはーす	米 砂糖・油 すりごま	鶏肉・卵・かまぼこ・高野豆腐 わかめ・ツナ	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン りんご	酒・みりん・醤油 煮干しだし 鰹だし 酢・塩
18	すい ごはん さけのしおやき かぼちゃさらだ けんちんじる	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★みにきつしゅ	米 マヨネーズ・里芋 油★餃子の皮	鮭 ハム・豆腐・油揚げ★チーズ ★ベーコン★卵★生クリーム	かぼちゃ・きゅうり・コーン ごぼう・人参・大根・ねぎ ★玉ねぎ★ほうれん草	塩・こしょう・醤油 煮干しだし・酒 鰹だし・みりん
19	もく まーぼーどん なむる おれんじ	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米・砂糖 ごま油・すりごま	豆腐・豚ミンチ・味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ねぎ 生姜・にんにく・もやし・オレンジ ほうれん草・切り干し大根	醤油・酒・鶏がら 塩・テンメンジャン 酢
20	きん ごはん さわらのかれーむにえる つなぼてさらだ やさいすーぷ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい	米 小麦粉・バター じゃが芋・マヨネーズ	鯖 ツナ	きゅうり・コーン・人参 キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ	カレー粉 塩・こしょう・みりん 鶏がら・醤油・酒
21	ど たまごとじどん ばなな	減塩ばりんこ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	米	卵・竹輪	玉ねぎ・人参・ねぎ バナナ	鰹だし・塩 醤油・みりん・酒
23	げつ かれーらいす ふるーつよーぐると	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅうもち	米・じゃが芋・油 ★片栗粉★砂糖	牛肉 ヨーグルト ★牛乳★きな粉	玉ねぎ・人参・にんにく バナナ・パイナップル・みかん缶	カレー粉 カレールウ コンソメ★塩

※アガーとは海藻などを原料とする植物性ゼリーの素です ★印は手作りおやつです

* 献立表は両面となっています。裏面もご覧ください。

* 初めて食べる食材や気になる食材はご家庭で何度か食べさせてくださいますようお願いいたします。

* 献立の内容を都合により変更する場合があります。ご了承ください。(クッキング保育や野菜の収穫等)

* 土曜日の給食は、アレルギー食、離乳食の対応はしておりません。

令和4年度 5月の献立

	らんちめにゆー	午前おやつ (1~2歳児)	ごごおやつ	熱や力になる 黄の食材	からだをつくる 赤の食材	からだの調子を整える 緑の食材	その他の食材
24	か ~かみかみこんだて~ ごはん ちくぜんに ちくわのいそべあげ きうい	牛乳 星たべよ (野菜味)	ぎゅうにゅう びすこ	米・油・じゃが芋 こんにやく・砂糖 小麦粉・片栗粉	鶏肉 竹輪・青のり・卵	大根・人参・れんこん・たけのこ ごぼう・しいたけ・いんげん キウイ	煮干だし・醤油・酒 鰹だし・みりん 塩
25	すい ごはん さばのにつけ はるさめのすのもの かきたまじる	牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう ★すなっふ	米 砂糖 春雨・すりごま ★麩★バター	鯖 ハム 卵★きな粉	生姜 きゅうり・人参 ほうれん草・玉ねぎ	酒・みりん・醤油 酢・塩 鰹だし
26	もく ~まめまめこんだて~ ごはん とうふのごもくやき こまつなとつなのごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ★ふらいどぼてと	米 さつま芋・片栗粉 すりごま・砂糖 ★じゃが芋★油	豆腐・鶏ミンチ・ひじき ツナ 味噌・油揚げ	人参・生姜 小松菜・かぼちゃ・ねぎ 玉ねぎ・しいたけ	こしょう・酒・塩 醤油 煮干だし
27	きん ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんとひじきのにも ばなな	牛乳 ミレービスケット	ぎゅうにゅう かるしうむえはーす	米 砂糖	鰯・白味噌 ひじき・竹輪・油揚げ	切り干し大根・人参・いんげん バナナ	みりん・酒・醤油 煮干だし・塩 鰹だし
28	ど たまごとじうどん ばなな	減塩ぱりんこ	ぎゅうにゅう みれーびすけつと	うどん 片栗粉	卵・わかめ	人参・玉ねぎ バナナ	鰹だし 醤油・酒・みりん
30	げつ びびんば わかめすーぶ おれんじ	牛乳 アンパンマンせんべい	ぎゅうにゅう ★きなこむしぼん	米・砂糖 ごま油 ★ホットケーキ粉	豚ミンチ・牛ミンチ・卵 わかめ ★きな粉★豆乳	生姜・にんにく・ほうれん草 もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ えのき・オレンジ	醤油・酒・鶏がら 塩・酢・みりん
31	か ~たんじょうかい~ けちやっぷらいす とうふのふわふわあげ おんやさい こーんすーぶ	牛乳 バナナ	★ぶどうゼリー	米・バター 油・片栗粉 じゃが芋 バター	鶏肉 豆腐・ひじき・ツナ・卵 豆乳・牛乳・生クリーム	ミックスベジタブル・玉ねぎ 人参・いんげん ブロッコリー・パセリ粉 クリームコーン缶	塩・こしょう・コンソメ ケチャップ・鶏がら 醤油・酒★アガー ★ぶどうジュース



大豆の力

煮豆・豆腐・納豆・きな粉・味噌など、様々な形で食卓にのぼる大豆。植物ながら、たんぱく質が豊富で、必須アミノ酸をはじめとする、人間の体をつくるために必要な20種類のアミノ酸をすべて含んでいます。たんぱく質は、骨の成長や、体力づくり、免疫力アップのために日々欠かせない栄養素。大豆のたんぱく質は様々な加工品からもとることができ、消化吸収率が良いのも特徴です。また大豆には、食物繊維やオリゴ糖などの機能性成分も多く含まれています。貴重な栄養源として、古くから日本人の健康を支えてきた大豆。加工品を含めた大豆の魅力は、日本の食文化とともに広がり、世界でも注目されています。



ミライズそらでは今年度から、献立表に「まめまめ献立」を表記しています。是非ご家庭でも、大豆や大豆製品を使った献立を取り入れて下さいね♪

名前の由来

大いなる豆ということで、大豆と呼ばれるようになったとされます。田んぼの畦に植えられていたことから「畦豆(あぜまめ)」という別名もあります。

ほとんどが輸入

大豆の国内自給率はわずか6%(令和2年度)輸入先はアメリカが約7割で、輸入された大豆は食用のほか、多くが製油用に使われます。国内では北海道、宮城県などで多く栽培され、国産品はほぼ食品用になっています。

芽を出すための栄養がぎっしり！(100g中の成分)

たんぱく質・・・33.8g 灰分(ミネラル)・・・4.7g
 炭水化物・・・29.5g 水分・・・12.4g
 脂質・・・19.7g エネルギー422kcal

大豆加工品

