

2025年5月



給食だより

滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	カレーライス フルーツサラダ だいこんのピクルス	じゃがいも、マカロ ニ、砂糖、油、米	牛乳、豚肉、ヨーグル ト、きな粉	たまねぎ、バナナ、にんじん、だい こん、もも缶、パイン缶、きゅうり、コー ン、グリーンピース	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
2	金	ぎゅうにゅう ハーベスト	ごはん	えびフライ ポイルキャベツ いちご こどものひじり	こどものひ 米、パン粉、油、小麦 粉	こんだて 牛乳、豆腐、えび、 卵、かつお節、かま ぼこ	いちご、キャベツ、ねぎ、にんじん、 こんが	ぎゅうにゅう ミニたい焼き
3	土							
4	日							
5	月							
6	火							
7	水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのかばやき ごまあえ ぐだくさんじり	じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖、米	真だら、ミルク、ちく わ、みそ、にぼし	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、 だいこん、きゅうり、ごぼう、えのき だけ、ごま、しょうが	ミルク バウムクーヘン
8	木	ぎゅうにゅう どうがつビスケット	ごはん	たけのこのすましじる	たけのこ ごま油、片栗粉、砂 糖、米	こんだて 牛乳、豆腐、豚肉、羽 揚げ、みそ、かつお 節	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ピーマン、こん が、わかめ、しょうが	ぎゅうにゅう バナナ
9	金	ぎゅうにゅう おとつと	パン	ごもくうどん おひたし スモールパイン	うどん、砂糖、ロール パン	牛乳、鶏肉、卵、ちく わ、かつお節	キャベツ、にんじん、パイン缶、たま ねぎ、ほうれんそう、きゅうり、ね ぎ、こんが、干しいたけ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
10	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ おかし
11	日							
12	月	ぎゅうにゅう ビスコ	ごはん	さかなのムニエル ブロッコリー にんじんグラッセ みそじる	小栗粉、砂糖、油、パ ター、米	ジョア、真だら、厚揚げ、 みそ、にぼし	にんじん、キャベツ、ブロッコリー、 たまねぎ、しめじ	ヨーグルジョイ えびせんべい
13	火	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	キッシュふう マカロニサラダ コンソメスープ	じゃがいも、マカロ ニ、マヨネーズ、油、 砂糖、米	卵、ミルク、牛乳	たまねぎ、にんじん、もやし、もも 缶、ほうれんそう、コーン、きゅうり	ミルク ももかん
14	水	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ちゃんぽんめん ぎょうざ レモンあえ	中華めん、油、片栗 粉、砂糖、ロールパン	ミルク、鶏肉、ぎょう ざ	はくさい、だいこん、きゅうり、もや し、たまねぎ、にんじん、コーン、ね ぎ、レモン	ミルク ぱりんこ(のり塩)
15	木	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	とりにくとだいずのおまからめ アスパラのおひたし みそじる	片栗粉、油、砂糖、 米、フライドポテト、 ホットケーキ粉	鶏肉、豆腐、ミルク、 大豆、みそ、にぼし、 卵、牛乳	アスパラガス、にんじん、もやし、ね ぎ、わかめ、干しほうとう	ぎゅうにゅう レーズンむしばん
16	金			親子遠足				

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ おかし
18	日							
19	月	とうにゅう 星食べよ	ごはん	焼き鮭 きりばしあえ トマト ぐだくさんじり	さといも、油、砂糖、 米	豆乳、陸、豆腐、み そ、しらす干し、にぼ し	オレンジ、トマト、しいたけ、ほうれ んそう、にんじん、ねぎ、いんげん、 切り干しだいこん	とうにゅう オレンジ
20	火	ぎゅうにゅう ホームバイ	パン	パン やきそば ブロッコリー ポパイスープ	焼きそばめん、油、 ロールパン	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、 コーン、もやし、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、ほうれんそう	ぎゅうにゅう バナナ
21	水	ぎゅうにゅう 鉄Caウエハス	ごはん	鶏の照り焼き コーンいりおひたし みそじる	じゃがいも、砂糖、 油、米	牛乳、鶏肉、みそ、に ぼし	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、に んじん、しめじ、コーン、わかめ	ミルク おぼろ
22	木	ぎゅうにゅう じゃこ気分	ごはん	かに玉 ブロッコリー トマト すまし汁	砂糖、米	ミルク、豆腐、卵、か に	トマト、たまねぎ、にんじん、もやし、 グリーンピース	ミルク やさしいスティック
23	金	ぎゅうにゅう Caごませんべい	ごはん	チーズオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	じゃがいも、油、米	卵、ミルク、チーズ、 肉団子	たまねぎ、トマト、ブロッコリー、に んじん、きゅうり、コーン	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう
24	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ おかし
25	日							
26	月	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	ハリハリわかめごはん ハムカツ ポイルキャベツ いちご すましじる	米、油	かつお節、しらす干 し、ハムカツ	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、た まねぎ、にんじん、しいたけ、こん が、切り干しだいこん、わかめ	やさしいジュース ケーキ
27	火	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ごはん	ハヤシライス はなやさいサラダ バナナ	ごまドレッシング、米	ミルク、豚肉、牛乳、 生クリーム	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッ コリー、しめじ、コーン、きゅうり、カ リフラワー、ピーマン、グリーンピース	ミルク はいがスティック
28	水	ぎゅうにゅう バナナ	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー たまごとトマトのスープ	スパゲティ、油、パ ター、ロールパン	ミルク、卵、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、 ピーマン、にんじん、にら、グリーン ピース	ミルク りんごゼリー
29	木	ぎゅうにゅう ももかん	ごはん	さかなのいそやき キャベツのおかあえ トマト みそじる	じゃがいも、油、片栗 粉、米	魚、ミルク、みそ、に ぼし、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、 にんじん、いんげん、あおのり	ミルク オールシーズン
30	金	ぎゅうにゅう ルヴァン	ごはん	ごもくめ スティックきゅうり トマト みそじる	米粉、砂糖、油、米	牛乳、鶏肉、大豆、ち くわ、みそ、にぼし、 さくらえび、かつお 節	キャベツ、トマト、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、こんが、や く、ごぼう、いんげん、こんが	ぎゅうにゅう こめのおこのみやき
31	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ ソーセージ	ロールパン	ソーセージ、牛乳	バナナ	おちゃ おかし



たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の
白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありません
か？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種
で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわって
います。洗い流さないようにしましょう。

