

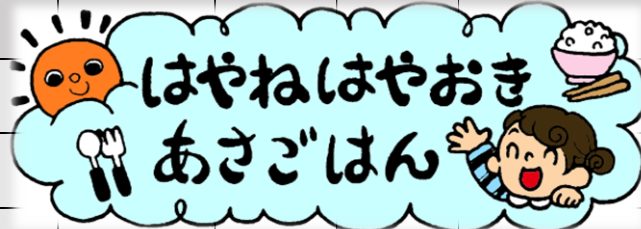
2025年5月



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 こざかなせんべい	ごはん	カレーライス フルーツサラダ だいごんのピクルス	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、だいごん、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 こまクッキー	ごはん	ピースごはん えびフライ ポイルキャベツ いちご こどものひじり	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豆腐、えび、えんどう、卵、しらす干し、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 こどものひデザート (てつ・カルシウムいり)
3	土							
4	日							
5	月							
6	火							
7	水	ぎゅうにゅう てつりクッキー	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 てつくりプリン
8	木	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット		ふたにくのみそいため トマト たけのこのすましじる	ごま油、片栗粉、砂糖、米	牛乳、豆腐、豚肉、薄揚げ、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 オレンジ	ごはん	さかなのかばやき こまあえ ぐだくさんじる	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、米	魚、ミルク、ちくわ、みそ、にぼし	ごまつな、にんじん、たまねぎ、だいごん、きゅうり、ごぼう、えのきたけ、ごま、しょうが	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
10	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	ほうチーズ、牛乳	フルーツ	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	小麦粉、砂糖、油、バター、米	ジャア、魚、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	ジャア 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	ぎゅうにゅう 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、だいごん、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン	ぎゅうにゅう てつりクッキー
15	木	ぎゅうにゅう ボーロ	ごはん	どりにくのだいずのあまからめ アスパラのおひたし みそじる	片栗粉、油、砂糖、米	鶏肉、豆腐、ミルク、大豆、みそ、にぼし	アスパラガス、にんじん、もやし、ねぎ、わかめ	ぎゅうにゅう はいがスティック
16	金	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	こうやどうふのたまごじり ブロッコリーサラダ こふさいも	じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、米	牛乳、卵、鶏肉、凍り豆腐、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、干しほうとう、グリーンピース、こんが、干しいたけ、レモン、パセリ	ぎゅうにゅう レーズンむしぼん



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 フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
#	日							
19	月	どうにゅう せんべい	ごはん	さばのみそに きりぼしあえ トマト ぐだくさんじる	さつまいも、油、砂糖、米	豆乳、さば、豆腐、みそ、しらす干し、にぼし	オレンジ、トマト、しいたけ、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、切り干しだいごん	どうにゅう オレンジ
20	火	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 たまごトマトのスープ	スパゲティ、油、バター、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	ぎゅうにゅう りんごゼリー (てつ・カルシウムいり)
21	水	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	そぼろいりたまご コーンいりおひたし みそじる	じゃがいも、ふ、砂糖、バター、油、米	牛乳、卵、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、ねぎ、コーン、グリーンピース、干しいたけ、わかめ	ぎゅうにゅう ふのラスク
22	木	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	しんじやがうまに なっとうあえ トマト	じゃがいも、砂糖、米	卵、ミルク、納豆	トマト、たまねぎ、ほうれんそう、ごんにやく、にんじん、もやし、いんげん	ぎゅうにゅう やさしいスティック
23	金	ぎゅうにゅう こぶおかき	ごはん	ごもくまめ 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、ごんにやく、ごぼう、いんげん、こんが	ぎゅうにゅう こめこのこのみやき
24	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	牛乳、かたぬきチーズ	フルーツ	おちゃ おかし*
25	日							
26	月	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのいそべやき 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	ぎゅうにゅう こざかなせんべい
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	ぎゅうにゅう はいがスティック
28	水	ぎゅうにゅう せんべい	パン	パン やきそば ブロッコリー ポテトスープ	焼きそばめん、じゃがいも、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、パセリ	ぎゅうにゅう バナナ
29	木	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	チーズオムレツ キャベツのバインサラダ 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、トマトピューレ、キャベツ、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、きゅうり、パセリ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうかりんとう
30	金	ぎゅうにゅう おこさませんべい	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、切り干しだいごん	やさしいジュース ケーキ
31	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	ほうチーズ、牛乳	フルーツ	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。

