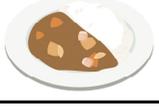
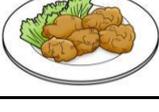
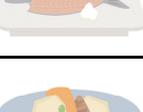




日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (木)	こいのぼりオムライス 野菜スープ 	米、油	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、黒豆	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子 	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 258 mg
2 (金)	ご飯 さけの塩焼き 切干し大根の旨煮 みそ汁 	米、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 315 mg
7 (水)	カレーライス コーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 630 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 26.8 g カルシウム 256 mg
8 (木)	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 すまし汁 	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	ほくさい、にんじん、キャベツ、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 280 mg
9 (金)	ご飯 カレイのムニエル ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁 	米、フライドポテト、小麦粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、かれい、油揚げ、絹ごし豆腐、だいず水煮	こまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 345 mg
10 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
12 (月)	キッズピビンバ 豆腐スープ 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、カットわかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.8 g カルシウム 304 mg
13 (火)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え わかめスープ 	米、パン粉、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、素、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.0 g カルシウム 391 mg
14 (水)	豚丼 キャベツのおかか和え バナナ 	米、油、ごま	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.5 g カルシウム 250 mg
15 (木)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ほうれん草のごま和え わかめスープ 	米、ホットケーキ粉、片栗粉、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、卵	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールドマト缶、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 326 mg
16 (金)	ハヤシライス グリーンサラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、プロックリ、にんじん、キャベツ、オレンジ、しめじ、コーン缶、きゅうり、みかん缶	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 675 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 23.9 g カルシウム 260 mg
17 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ 	米、油	牛乳、鶏肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 403 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.1 g カルシウム 223 mg
19 (月)	ミートスパゲティ アスパラサラダ 	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、にんにく	ケチャップ、和風ドレッシング、かつおぶりかけ、食塩	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 243 mg
20 (火)	ご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 	米、麩、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、みそ	にんじん、こまつな、ごぼう、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.6 g カルシウム 226 mg
21 (水)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.2 g カルシウム 275 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
22 (木)	ご飯 ポークシチュー 和風サラダ		米、じゃがいも 牛乳、豚肉、だい ず水煮	たまねぎ、ほうれん そう、きゅうり、 キャベツ、にんじ ん、しめじ、カット わかめ	シチューの素、 和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 283 mg	
23 (金)	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、麩、マヨネー ズ、砂糖、マカロ ニ	牛乳、あかうお、 絹ごし豆腐、ツナ 水煮、きな粉、み そ、油揚げ、パ ター	きゅうり、こまつ な、にんじん、 コーン缶、たまね ぎ、しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 535 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 215 mg
24 (土)	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、油 牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、ピーマ ン	しょうゆ、食 塩、コンソメ、 こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg	
26 (月)	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁		米、さつまいも、 板こんにゃく、こ ま	牛乳、さわら、豚 肉、みそ、油揚げ	こまつな、たまね ぎ、にんじん、こ ぼう、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 328 mg
27 (火)	ホットドッグ・玉子ウイナー(以上児) ホットドッグ・ワウイナー(未満児) 中華スープ		コッパパン、米、 マヨネーズ、春雨	牛乳、卵、ウイ ナー、ツナ水煮	キャベツ、にんじ ん、塩こんぶ、 カットわかめ、た まねぎ	鳥がらだし汁、 カレー粉、食 塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 279 mg
28 (水)	ご飯 お好み焼き みそ汁		米、小麦粉、なが いも、油、天かす	牛乳、ヨーグル ト、絹ごし豆腐、 豚肉、卵、むきえ び、みそ、油揚 げ、かつお節	こまつな、キャ ベツ、にんじん、ね ぎ、あおのり	かつお・昆布だ し汁、お好み ソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 382 mg
29 (木)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ バナナ		米、じゃがいも、 油	牛乳、牛肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、ブ ロッコリー、コー ン缶	カレールウ、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 686 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 26.8 g カルシウム 257 mg
30 (金)	ロールパン きのこのマカロニグラタン 野菜スープ		米、ロールパン、 マカロニ、小麦 粉、パン粉	牛乳、鶏肉、パ ター、さけ水煮、 ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、エ リンギ、しめじ	しょうゆ、コン ソメ	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.6 g カルシウム 368 mg
31 (土)	中華丼 バナナ		米、スティックパ ン、油、片栗粉、 砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさ い、ピーマン、に んじん、たまねぎ	しょうゆ、中華 だしの素	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg

八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日のことで、今年5月1日になります。茶農家がお茶の木の新芽を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新茶は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶に含まれるカテキンは、ポリフェノール

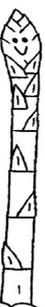
の一種であり、抗酸化作用や食後血糖値の上昇を穏やかにする機能があると報告されています。



アスパラガス

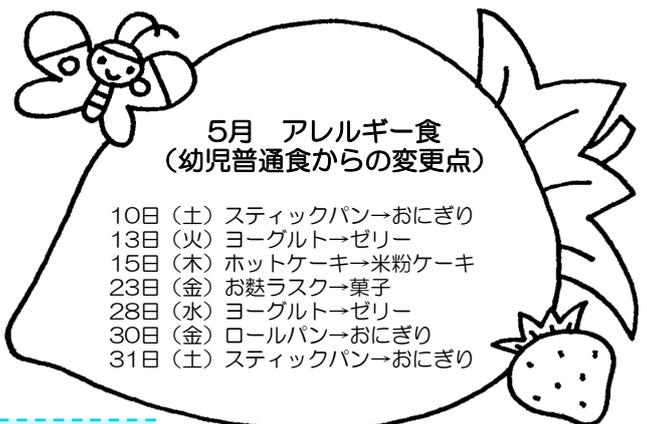
アスパラガスに含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。



5月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 10日(土) スティックパン→おにぎり
- 13日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 15日(木) ホットケーキ→米粉ケーキ
- 23日(金) お麩ラスク→菓子
- 28日(水) ヨーグルト→ゼリー
- 30日(金) ロールパン→おにぎり
- 31日(土) スティックパン→おにぎり



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」