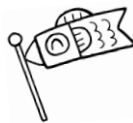


日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1 (水)	こいのぼりオムライス 野菜スープ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児	米、油	牛乳、卵、鶏肉、ウインナー、黒豆(乾)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、ピーマン、きゅうり、みかん缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 261 mg
2 (木)	切干し大根の旨煮 みそ汁 さけの塩焼き	食パン、いちごジャム、砂糖	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、ごまつな、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 ジャムサンド	エネルギー 324 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.0 g カルシウム 304 mg
7 (火)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 みそ汁 ほうれん草のごま和え	米、ごま、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.1 g カルシウム 214 mg
8 (水)	豚丼 キャベツのおかか和え	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、きな粉、かつお節	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 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.6 g カルシウム 280 mg
9 (木)	ご飯 カレーのムニエル すまし汁 ひじきと大豆の炒り煮	米、小麦粉、砂糖、ごま油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、かれい、油揚げ、絹ごし豆腐、だいず水煮	ごまつな、キャベツ、にんじん、みかん缶、バナナ、パイン缶、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 フルーツヨーグルト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 441 mg
10 (金)	ロールパン ポークシチュー グリーンサラダ	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいたい水煮、さけ水煮(フレーク)	たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 288 mg
11 (土)	カレーピラフ 野菜スープ	米	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	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
13 (月)	おにぎり 焼きそば みそ汁	焼きそばめん、米、さつまいも、油	牛乳、豚肉、むきえび、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、やきそばソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 261 mg
14 (火)	ご飯 もやしと人参のお浸し みそ汁 白身魚のトマトソース	米、片栗粉、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、トマトピューレ、ごまつな、にんにく、カットわかめ、ピーマン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g カルシウム 302 mg
15 (水)	ロールパン アスパラグラタン 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、しらす干し、バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、グリーンアスパラガス	しょうゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 383 mg
16 (木)	ご飯 ごぼうハンバーグ チンゲン菜の中華和え すまし汁	米、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 23.2 g カルシウム 297 mg
17 (金)	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 627 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 22.6 g カルシウム 246 mg
18 (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
20 (月)	ご飯 さばの塩焼き みそ汁 きんぴられんこん	米、フライドポテト、麩、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、みそ	にんじん、ごまつな、れんこん、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 フライドポテト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.8 g カルシウム 214 mg
21 (火)	ミートスパゲティ アスパラサラダ ヨーグルト	米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.3 g カルシウム 337 mg



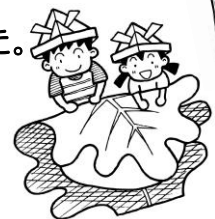
日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
22 (水)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、しらたき、麩、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し、バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 288 mg
23 (木)	ご飯 赤魚の煮つけ みそ汁 ごぼうサラダ	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	ごぼう、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.1 g カルシウム 215 mg
24 (金)	キッズビビンバ きのこスープ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、みかん缶	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.5 g カルシウム 276 mg
25 (土)	ケチャップチキンライス 野菜スープ	米、油	牛乳、鶏肉	ハナナ、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
27 (月)	ご飯 鶏のから揚げ みそ汁 白菜のお浸し	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	はくさい、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 177 mg
28 (火)	ご飯 お好み焼き すまし汁	米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、卵、むきえび、油揚げ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、お好みソース、食塩	牛乳 牛乳 型抜きクッキー	エネルギー 672 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 270 mg
29 (水)	ホットドッグ・玉子イカ(以上児) ホットドッグ・ツナイカ(未満児) 春雨スープ	コッペパン、米、春雨、マヨネーズ	牛乳、卵、ウィンナー、しらす干し、ツナ水煮	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 じゃこおにぎり	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.9 g カルシウム 301 mg
30 (木)	ご飯 さわらの塩焼き みそ汁 小松菜のごま和え	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま	牛乳、さわら、絹ごし豆腐、卵、みそ	こまつな、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 397 mg
31 (金)	ハヤシライス コーンサラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン缶	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 659 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 23.8 g カルシウム 250 mg

5月5日は端午の節句



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやヨモギを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

また、この日には「ちまき」や「柏餅」を食べます。ちまきは古昔に中国から伝わり、邪気を払う意味があると考えられています。柏餅のかしわの葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。



5月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 2日(木) ジャムサンド→おにぎり
- 9日(木) フルーツヨーグルト→フルーツ和え
- 21日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 30日(木) ホットケーキ→米粉ケーキ

- 8日(水) 豆乳きなこドーナツ→米粉ケーキ
- 18日(土) スティックパン→おにぎり
- 22日(水) お麩ラスク→お菓子



「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。」