



日 ノ 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 (金)	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 (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
7 (木)	ご飯 怪獣揚げ 切干し大根の旨煮 ずまし汁 	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、油揚げ	はくさい、にんじん、たまねぎ、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	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 687 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.7 g カルシウム 309 mg
8 (金)	カレーライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.9 g カルシウム 263 mg
9 (土)	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン	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 249 mg
11 (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 菓子 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
12 (火)	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え わかめスープ 	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、中華だし、素、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 452 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 8.7 g カルシウム 270 mg
13 (水)	豚丼 キャベツのおかか和え 	米、フライドポテト、油、ごま	牛乳、豚肉、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、食塩	牛乳 牛乳 フライドポテト	エネルギー 673 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 29.2 g カルシウム 243 mg
14 (木)	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、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、オレシ、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
15 (金)	ご飯 白身魚のトマトソースかけ ほうれん草のごま和え わかめスープ 	米、片栗粉、ごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	ちやし、ほうれん草、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、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 黒糖クッキー	エネルギー 564 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 290 mg
16 (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
18 (月)	キッズビビンバ 豆腐スープ バナナ 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵	バナナ、もやし、ほうれん草、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 644 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.9 g カルシウム 308 mg
19 (火)	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、バター	きゅうり、ごまつな、にんじん、コーン、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
20 (水)	ご飯 ボークシチュー 和風サラダ 	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮	たまねぎ、ほうれん草、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 サブレ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 273 mg
21 (木)	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	バナナ、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 バナナ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 13.4 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 (金)	ご飯 さばの塩焼き もやしと人参のお浸し みそ汁		米、麩、ごま	牛乳、さば、みそ	にんじん、もやし、こまつな、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 556 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.9 g カルシウム 209 mg
23 (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
25 (月)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・オムレツ(未満児) 中華スープ		コッペパン、米、マヨネーズ、春雨	牛乳、卵、ウインナー、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
26 (火)	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
27 (水)	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、ごま	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 326 mg
28 (木)	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ		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	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.7 g カルシウム 242 mg
29 (金)	ロールパン きのこのマカロニグラタン わかめスープ		米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、バター、さけ水煮、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.1 g カルシウム 372 mg
30 (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

## 5月5日はこどもの日

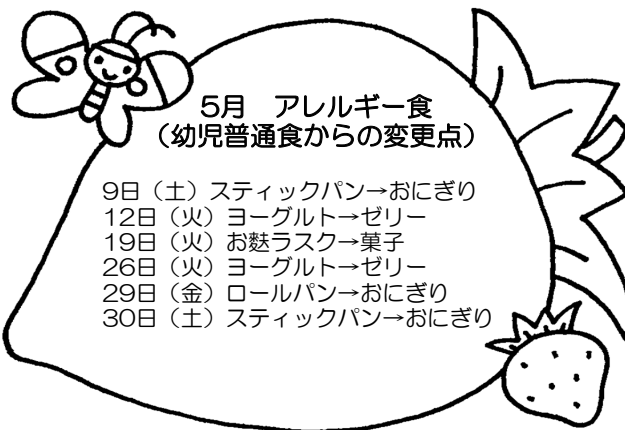
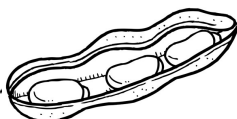


もともと、こどもの日は「端午の節句」として、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。端午の節句に食べられる柏餅の柏の葉は、新芽が成長するまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

### 旬の食材① そらまめ

空に向かってさやがなることから「そらまめ」と呼ばれています。旬は4月～6月で、未熟豆は淡色野菜に、完熟したものは豆に分類されます。ビタミンB群やビタミンC、カリウムを多く含みます。

中華料理などによく使われる豆板醤は、そらまめを発酵させて作ります。



### 5月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 9日(土) スティックパン→おにぎり
- 12日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 19日(火) お麩ラスク→菓子
- 26日(火) ヨーグルト→ゼリー
- 29日(金) ロールパン→おにぎり
- 30日(土) スティックパン→おにぎり

### 旬の食材② 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。



「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。」

