

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー 塩分 ()は未満児
				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	
2月	麦茶 スティック大根	ハヤシライス、ささみと野菜のサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、じゃがいも、油、砂糖、◎砂糖	○牛乳、鶏ささ身、牛肉(もも)、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、いんげん、マッシュルーム、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、レモン果汁、にんにく、◎だいこん	540.3(445.2) 2.1(1.9)
6金	麦茶 塩せんべい	竹の子ご飯、かじきの照り焼き、彩り和え、きのこ汁、こどもの日デザート 〈こどもの日メニュー〉	牛乳・ミルク 柏餅	米、砂糖、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸玉子、鶏ひき肉、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	もやし、たけのこ、きゅうり、ほうれんそう、ぶなしめじ・ゆで、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	559.6(483.6) 2.9(2.5)
7土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
9月	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、わかめとじゃが芋の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、みそ、いか、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、だいこん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ	495.8(447.3) 2.6(2.0)
10火	麦茶 クラッカー	食パン、チーズはんぺんフライ、かぼちゃサラダ、トマトスープ、オレンジ	野菜ジュース、せんべい	食パン、マヨネーズ、油、片栗粉	チーズ、はんぺん	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり、野菜果汁	471.7(401.2) 2.3(2.0)
11水	麦茶 ももヨーグルト	みそラーメン、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	ゆで中華めん、○砂糖、○米粉、油、○片栗粉	○牛乳、○木綿豆腐、豚ひき肉、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン◎もも缶	491.6(444.9) 1.1(1.1)
12木	麦茶 ミニかにパン	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醤油和え、玉ねぎと油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	592.0(514.0) 2.1(2.0)
13金	麦茶 せんべい	ご飯、肉じゃが、ごぼうサラダ、小松菜ともやしの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、焼ふ	○牛乳、豚肉○チーズ、米みそ、○ハム、ちくわ、○脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、ごぼう、もやし、しらたき、こまつな、にんじん、しめじ、いんげん、○ピーマン、○たまねぎ、コーン、ごま	566.8(473.8) 2.3(2.2)
14土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
16月	麦茶 甘食	そばろバーグ丼、切り干し大根のサラダ、ワタンスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、マヨネーズ、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、すりごま	465.6(395.2) 1.9(1.6)
17火	麦茶 スティック人参	食パン、トマトオムレツ、ポテトサラダ(そら豆)、春雨スープ、オレンジ	牛乳・ミルク おむすび	食パン、じゃがいも、○米、マヨネーズ、はるさめ◎砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、ハム、○脱脂粉乳	オレンジ、そらまめ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、○焼きのり、カットわかめ、◎にんじん	513.8(411.9) 2.7(2.4)
18水	麦茶 ミルクパン	うどん、大豆入りかき揚げ天ぷら、やくみ、ゆで卵、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	小麦粉、米ぬか油、◎ミルクパン	○牛乳、ゆで卵、しばえび、卵、ゆで大豆、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ごま、干しいたけ	585.2(546.1) 1.8(1.8)
19木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、さばのみそ煮、大根の梅サラダ、かき玉汁、オレンジ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、卵、○卵、○おから、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、キャベツ、きゅうり、にら、ミニトマト、かいわれだいこん、○干しぶどう、うめ干し	574.6(509.8) 1.9(1.7)
20金	麦茶 さといもボール	ビビンバ丼、ひじきサラダ、コーンとわかめのスープ、フレッシュナッパル	牛乳・ミルク ビスケット	米、◎さといも、油、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ○脱脂粉乳	もやし、レタス、ほうれんそう、たけのこ、きゅうり、コーン、にんじん、干しいたけ、わかめ、ひじき、にんにく、しょうが、ごま、パイナップル	528.3(464.1) 1.9(1.8)
21土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
23月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、焼き魚、こんにゃく金平、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、ぎんざけ、ちくわ、米みそ、豚肉(もも)、○脱脂粉乳	オレンジ、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごま、カットわかめ	531.2(478.6) 2.8(2.3)
24火	麦茶 ビスケット	インディアンスパゲティ、ビーンズサラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	スパゲティ、マヨネーズ、油	○ヨーグルト、ベーコン、ハム、ウインナーソーセージ、大豆水煮缶	○バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、こまつな、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン、ピーマン、にんにく	623.6(544.6) 2.8(2.3)
25水	麦茶 やさいパン	ご飯、人参たらこ、竹の子とマグロの煮物、豆腐となめこの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、○グラニュー糖、○焼ふ、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげん	500.9(450.6) 2.3(2.1)
26木	麦茶 せんべい	食パン、白身魚のフライ、タルタルソース、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ABCスープ、アメリカンチェリー 〈誕生会メニュー〉	牛乳・ミルク ショートケーキ	食パン、マヨネーズ、油、マカロニ、砂糖	○牛乳、卵、ウインナーソーセージ、○脱脂粉乳、ホキ	ブロッコリー、アメリカンチェリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんじん、コーン、レモン果汁	723.7(430.3) 2.5(2.2)
27金	麦茶 チーズ、クラッカー	カレーライス、かわり冷奴、グレープフルーツ	ジョア せんべい	米、じゃがいも、油、砂糖	充てん豆腐、豚肉、◎プロセスチーズ、かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、コーン、りんご	535.0(507.0) 2.0(2.1)
28土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
30月	麦茶 プチダノン	ご飯、マーボー豆腐、にしき和え、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○さつまいも、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、◎プチダノン、豚ひき肉、錦糸玉子、みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、にら、ごま、しょうが、にんにく	533.6(449.2) 2.6(2.3)
31火	麦茶 バナナ	食パン、鶏のマーマレード焼き、マカロニサラダ、ビーンズスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク みたらし団子	食パン、マカロニ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、ゆで大豆、ハム、ベーコン、○脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、マーマレード、にんにく	655.4(570.8) 2.5(2.1)
※献立は都合により変更する場合があります。							月平均 552(472) 2.3(2.0)

5月の食事だより

5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こいのぼりや五月人形、兜を飾り、柏餅やちまきを食べて、男の子の成長を祝う行事
また、無病息災を祈って菖蒲湯(しょうぶゆ)に入るのも昔からのならわしです。

・柏餅・・・柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちない事から後継者が絶えることがないという縁起の良い木として

考えられてきました。柏の葉は香が強いため、邪気を払うと言われていました。

