

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー ()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	
1月	麦茶 たまごボーロ	ハヤシライス、ひじきサラダ、オレンジ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、油、砂糖、はるさめ	○牛乳、牛肉チーズ、○ハム、○脱脂粉乳	オレンジ、にんじん、マッシュルーム缶、○ピーマン、○たまねぎ、○コーン、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、レタス、きゅうり、ひじき	605.8(516.8) 2.5(2.1)
2火	麦茶 せんべい	竹の子ご飯、さわらの西京焼き、彩り和え、すまし汁、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、焼ふ、ごま油	○牛乳、さわら、かにかまぼこ、錦糸玉子、鶏ひき肉、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、にんじん、しょうが	566.3(487.9) 2.8(2.4)
6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、マーガリン	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	
8月	麦茶 プチダノン	ご飯、肉じゃが、ごぼうサラダ、麩とわかめの味噌汁、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、マヨネーズ、焼ふ、油、砂糖	○牛乳、○プチダノン、豚肉(肩ロース)、米みそ、ちくわ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、しらたき、にんじん、しめじ、いんげん(ゆで)、コーン、ごま、カットわかめ	542.8(478.9) 2.4(2.3)
9火	麦茶 スティック人参	ご飯、マグロの五色揚げ、小松菜と卵の甘酢和え、もやしと油揚げの味噌汁、オレンジ	オレンジジュース せんべい	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、○砂糖	かじき、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し	○オレンジ果汁50%飲料、こまつな、オレンジ、もやし、にんじん、葉ねぎ、グリーンピース、○にんじん	575.5(482.2) 2.0(1.8)
10水	麦茶 甘食	みそラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク チーズスコーン	中華めん、○ホットケーキ粉、○マーガリン、油	○牛乳、豚ひき肉、○チーズ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にら、にんじん、コーン	513.7(309.2) 1.3(0.8)
11木	麦茶 クラッカー	食パン、若鶏のごま照り焼き、ポテトサラダ、ゆでそら豆、トマトスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	○ヨーグルト(無糖)、ハム	○バナナ、たまねぎ、オレンジ、そらまめ、ホールトマト缶詰、○りんご、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、コーン、きゅうり	482.7(429.3) 2.1(1.9)
12金	麦茶 せんべい	ご飯、マーボー豆腐、三色ごま和え、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、にら、ごま、黒きくらげ、しょうが、にんにく	501.2(436.6) 2.8(2.5)
13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(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
15月	麦茶 バナナ	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、オレンジ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、○卵、○おから、みそ、いか、脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、だいこん、にら、たまねぎ、きゅうり、にんじん○干しぶどう、ごま、カットわかめ	534.4(470.6) 2.2(1.8)
16火	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、白身魚のケチャップあんかけ、ブロッコリーの酢醤油和え、キャベツとえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、片栗粉、米ぬか油、砂糖	○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン	494.4(450.3) 2.5(2.1)
17水	麦茶 ミルクパン	鶏ちゃんうどん、ほうれん草のナムル、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	油、砂糖、○ミルクパン	○牛乳、鶏もも肉みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、だいこん、板こんにやく、ねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、ごま、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし	568.4(530.1) 1.3(1.4)
18木	麦茶 ビスケット	食パン、鶏のマーマレード焼き、ツナサラダ、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おむすび	○米、はるさめ(緑豆)、油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、マーマレード、○焼きのり、にんにく、カットわかめ	518.7(452.9) 2.0(1.8)
19金	麦茶 せんべい	カレーライス、かわり冷奴、オレンジ	牛乳・ミルク ビスケット	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン、りんご	525.0(471.7) 2.1(1.9)
20土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム・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、マーガリン	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
22月	麦茶 ミニかにパン	ご飯、かじきの揚げおろし、切り干し大根のサラダ、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク マカロニきな粉	米、○マカロニ、片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ、○きな粉、○脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しょうが、すりごま	580.3(498.2) 1.9(1.7)
23火	麦茶 蒸かし芋	ご飯、人参たらこ、五目きんぴら、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、○さつまいも	○牛乳、たらこ、豚肉、米みそ、いんげんまめ(ゆで)、○脱脂粉乳	にんじん、○バナナ、グレープフルーツ、ごぼう、れんこん、ぶなしめじ、しらたき、えのきたけ、干しいたけ	474.4(435.7) 2.4(2.1)
24水	麦茶 せんべい	バターロール、焼きそば、えびしゅうまい、フレッシュナッブル、コーンとわかめのスープ	牛乳・ミルク ビスコ	焼きそばめん、ロールパン、油、ごま油	○牛乳、豚肉(ばら)、あさり水煮缶、○脱脂粉乳	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、カットわかめ、干しいたけ、あおのり	589.2(516.2) 2.9(2.5)
25木	麦茶 ビスケット	ご飯、酢豚、ぼんさんすう、中華スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、ハム、○チーズ、○脱脂粉乳	オレンジ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、もやし、パイナップル、きゅうり、ピーマン、たけのこ○にんじん、干しいたけ、しょうが、ごま	560.4(483.4) 2.8(2.4)
26金	麦茶 ももヨーグルト	食パン、ハンバーグ、スパゲティーサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	ジョア せんべい	サラダ用スパゲティ、マヨネーズ	ハム、○ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、もも缶	489.1(539.7) 2.3(2.2)
27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	
29月	麦茶 やさしいパン	ご飯、レバー入り肉団子、大根の梅サラダ、ワタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、ベーコン、かつお節、○脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、こまつな、きゅうり、もやし、ミニトマト、にんじん、かいわれだいこん、うめ干し	502.5(451.9) 1.9(1.8)
30火	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティー、ブロッコリーのごまマヨサラダ、コーンスープ、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	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	○牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○脱脂粉乳	ブロッコリー、アメリカンチェリー、たまねぎ、コーン、にんじん、すりごま、グリーンピース、パセリ	934.5(634.7) 1.9(2.0)
31水	麦茶 チーズ、クラッカー	食パン、白身魚のフライ、春雨サラダ、もやしスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 豆腐団子	○白玉粉、油、はるさめ(緑豆)、○砂糖、砂糖	○牛乳、豆腐、○チーズ、ハム、きな粉、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、みかん缶、きゅうり、カットわかめ	495.8(461.8) 2.2(2.3)
※献立は都合により変更する場合があります。また未満児は年齢に応じて午後のおやつメニューを変更する場合があります。							553(478) 2.2(1.9)

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。
 また、無病息災祈って菖蒲湯(しょうぶゆ)に入るのも昔からの習わしです。(菖蒲・・・葉に香りがあるさといも科の植物)
 菖蒲湯には疲労回復・リラックス作用・血行促進・肩こりや腰痛予防・冷え性などの効能が期待されます。

