

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			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	
1水	麦茶 スティック大根	ご飯、肉じゃが、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 ココア蒸しパン	米、じゃがいも、○ ホットケーキ粉、油、 砂糖、◎砂糖	○牛乳、豚肉、米みそ、 かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、グレープフルーツ、たまねぎ、 キャベツ、しらたき、えのきたけ、にんじん、に んじん、しめじ、いんげん◎だいこん	504.0(406.2) 2.3(2.2)
2木	麦茶 せんべい	竹の子ご飯、カツオの竜田揚げ、切り干し大根 のサラダ、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 (もも組:クッ キー)	米、片栗粉、油、マヨ ネーズ、焼ふ、砂糖	牛乳、かつお、かにかまぼ こ、鶏ひき肉、ツナ油漬、 油揚げ、脱脂粉乳	たけのこ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこ ん、すりごま、しょうが	603.5(520.1) 2.4(2.1)
7火	麦茶 甘食	ご飯、さばのみそ煮、三色ごま和え、かき玉 汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖	○牛乳、さば、卵、○脱 脂粉乳	こまつな、もやし、オレンジ、キャベツ、にんじ ん、にら、ごま	438.1(362.4) 1.5(1.4)
8水	麦茶 アセロラゼ リー	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、きのこ汁、 グレープフルーツ	牛乳・ミルク ピザトースト	米、じゃがいも、油、 砂糖、ごま油	○牛乳、挽きわり納豆、鶏 ひき肉、○チーズ、米み そ、○ハム、いか、○脱脂 粉乳	グレープフルーツ、だいこん、にら、しめじ、 きゅうり、にんじん、○ピーマン、○たまねぎ、 ○コーン、えのきたけ、干しいたけ、ごま	525.8(461.6) 2.6(2.2)
9木	麦茶 ビスケット	ご飯、八宝菜、シュウマイ、もやしスープ、オレ ンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、油、片栗粉、ご ま油	○牛乳、しばえび、いか 〈冷凍〉、豚肉、えび、○ 脱脂粉乳	はくさい、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、にんじん、たけのこ、ピーマン、カットわか め、黒きくらげ	479.3(426.8) 2.7(2.3)
10金	麦茶 せんべい	食パン、牛肉コロッケ、マカロニサラダ、そら 豆、春雨スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おにぎり	米、マカロニ、マヨ ネーズ、○砂糖、は るさめ○油	○牛乳、ハム、○脱脂 粉乳	グレープフルーツ、そらまめ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、コーン、カットわかめ	680.5(567.7) 2.8(2.4)
11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、 バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
13月	麦茶 さといもポー ル	ご飯、かじきの揚げおろし、彩りしめじ、豆腐とな めこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、片栗粉、砂糖、 米ぬか油、ごま油、 さといも	○牛乳、かじき、木綿豆 腐、錦糸玉子、米みそ、 ○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれ んそう、なめこ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、 しょうが	572.4(533.2) 2.1(2.0)
14火	麦茶 せんべい	ご飯、ハンバーグ、ソース、大根の梅サラダ、 ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、油、ごま 油、◎砂糖	○牛乳、ベーコン、かつ お節、○脱脂粉乳、豚 肉	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、◎にんじん	586.6(504.3) 2.6(1.6)
15水	麦茶 ロールパン 1/2	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	ヨーグルト和え	ゆで中華めん、油、 ◎ミルクパン	○ヨーグルト(無糖)、豚 ひき肉	○バナナ、オレンジ、キャベツ、○りんご、○も も缶、○みかん缶、○パン缶、もやし、にら、 にんじん、コーン	402.9(389.2) 0.8(0.9)
16木	麦茶 スティック人參	食パン、若鶏のごま照り焼き、スパゲティーサ ラダ、コンソメスープ、グレープフルーツ	ジョア せんべい	○米、サラダ用スパ ゲティ、マヨネーズ	○牛乳、ハム、○脱脂 粉乳、鶏肉	グレープフルーツ、キャベツ、コーン、しめじ、 にんじん皮むき、きゅうり、○焼きのり	556.8(488.0) 2.6(2.5)
17金	麦茶 ビスケット	シーフードカレー、チーズサラダ、梅ゼリー	牛乳・ミルク 揚げパンきな こ	米、○油、○砂糖、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、しばえび、いか、 あさり水煮缶、プロセス チーズ、○きな粉、ちくわ、 ○脱脂粉乳	たまねぎ、うめ果汁、キャベツ、にんじん、コー ン、きゅうり、グリーンピース	597.2(506.6) 18.0(11.6) 2.5(2.2)
18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、 バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
20月	麦茶 かにパン	ご飯、人參たらこ、高野豆腐の煮物、ほうれん 草とえのきの味噌汁、オレンジ	オレンジジュ ース ビスコ	米、油、砂糖、パン	たらこ、豚肉、凍り豆 腐、米みそ	○オレンジ果汁、にんじん、オレンジ、ほうれ んそう、ごぼう、板こんにやく、えのきたけ、た けのこ、さやえんどう、干しいたけ	480.0(442.5) 2.3(1.9)
21火	麦茶ももヨー グルト	食パン、トマトオムレツ、ポテトサラダ、野菜 スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカドッ グ	じゃがいも、マヨネ ーズ	○牛乳、トマトオムレ ツ、ハム、○脱脂粉乳、 ◎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、たまねぎ、◎もも缶	494.8(463.7) 2.9(2.6)
22水	麦茶 蒸かし芋	うどん、大豆入りかき揚げ天ぷら、やくみ(ほう れん草・ねぎ)、ゆで卵、うどん、オレンジ	牛乳・ミルク たこ焼き	小麦粉、米ぬか油、 ◎さつまいも	○牛乳、卵、しばえび、 ゆで大豆、○脱脂粉乳	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、しめじ、ごま、干しいたけ	602.0(552.0) 3.0(2.6)
23木	麦茶 たまごポー ロ	ご飯、マグロの五色揚げ、にしき和え、たまね ぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク ざくざくクッ キー	米、さつまいも、○小麦粉、片 栗粉、○コーンフレーク、油、○ バター、○砂糖、砂糖、はるさ め、焼ふ、ごま油	○牛乳、かじき、錦糸玉 子、ゆで大豆、○卵、米 みそ、○脱脂粉乳	◎バナナ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほう れんそう、きゅうり、もやし、グリーンピース、○干 しぶどう	755.5(648.0) 2.5(2.1)
24金	麦茶 バナナ	スパゲッティ・ミートソース、ささみと野菜のサラ ダ、ベーコンスープ、オレンジ	ヨーグルト カルシウムせ んべい	マカロニ・スパゲ ティ、じゃがいも、 油、砂糖、小麦粉	○ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、鶏ささ身、ペー コン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、いんげん、グリーンピース、 レモン果汁、パセリ、オレンジ	650.1(577.6) 2.1(1.4)
25土	麦茶 せんべい	カレーライス、バナナ、牛乳		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
27月	麦茶 チーズ、クラッ カー	ご飯、焼き魚、こんにやく金平、もやしと油揚げ の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナケーキ	米、○ホットケーキ 粉、さつまいも、砂 糖、油	○牛乳、ぎんざげ、◎プロ セスチーズ、ちくわ、米み そ、油揚げ、○脱脂粉乳	○バナナ、オレンジ、もやし、ごぼう、にんじ ん、たけのこ、板こんにやく、葉ねぎ、ごま	511.4(477.1) 2.8(2.9)
28火	麦茶 ビスコ	ご飯、酢豚、ばんさんすう、小松菜とえのきの 味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップ ケーキ	米、じゃがいも、はる さめ、砂糖、油、片 栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、米み そ、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、もや し、パイナップル、こまつな、えのきたけ、きゅ うり、ピーマン、たけのこ、干しいたけ、しょう が	513.1(497.1) 2.6(2.3)
29水	麦茶 クラッカー	ご飯、豚肉の生姜焼き、三色ナムル、コーンと わかめのスープ、フレッシュナップル	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、 砂糖、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、 豚肉、○脱脂粉乳	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン、たま ねぎ、しょうが、カットわかめ、焼きのり	681.2(571.7) 1.5(1.4)
30木	麦茶 せんべい	ご飯、レバー入り肉団子、じゃこサラダ、中華 スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、砂糖、油、ごま 油	煮干し、鶏レバー、ちり めんじゃこ、ジョア、	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅう り、えのきたけ、にんじん、ごま	394.4(427.0) 1.7(1.5)
31金	麦茶 プチダノン	食パン、鶏のから揚げごま風味、温野菜サラ ダ、ミネストローネ、アメリカンチェリー、(未満児: みかんゼリー) 【誕生会メニュー】	牛乳・ミルク ショートケーキ	油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ペー コン、○脱脂粉乳	ブロッコリー、さくらんぼ、ホールトマト缶詰、た まねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、 にんじん、なす、ごま、しょうが	652.1(428.9) 1.7(1.7)
※献立は都合により変更する場合があります。							月平均 556(488) 2.2(2.0)



5月の食事だより

◎5月5日はこどもの日で「端午の節句」とも言われます。こどもの日にちなんだ食べ物には、ちまきや柏餅があります。

柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を後継者が途絶えない縁起物としていました。

『筍』…端午の節句の頃に旬を迎える食材で、「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められています。

『カツオや出世魚』…男の子の将来の活躍を願い「勝男」になぞらえられるカツオや、成長に合わせて呼び名が変わるスズキ、ブリは出世魚と呼ばれ縁起の良い食べ物とされています。◎こども園では5月2日にこどもの日メニューを提供します。

