



曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (水)	麦入りごはん	すき焼き丼 チーズ キャベツのなめたけ和え キウイ	米 大麦 豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 白菜 白ねぎ 焼き豆腐 しめじ ぶ だし 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ なめたけ チーズ キウイ 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
2 (木)	セルフおにぎり(幼児) ふりかけごはん(乳児)	鶏肉の香草焼き アスパラベーコン オニオンスープ ゼリー メロン	米 のり ふりかけ 鶏肉 オリーブオイル ハーブ パン粉 アスパラ ベーコン(卵・乳) 玉ねぎ わかめ 鶏ガラ パセリ 淡口しょうゆ ゼリー メロン ポーロ(卵・乳) 牛乳	鯉のぼりポーロ 牛乳
7 (火)	ごはん	鮭の塩焼き おから煮 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	米 鮭 塩焼き おから 鶏肉 油揚げ 人参 こんにゃく ちくわ ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん じゃが芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
8 (水)	麦入りごはん	親子丼 こんにゃくサラダ パインアップル	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 糸こんにゃく ハム(卵・乳) 胡瓜 人参 マヨネーズ(卵) しょうゆ ごま パインアップル 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
9 (木)	ごはん	野菜炒め 焼きポテト 豆腐のすまし汁 キウイ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ ビーマン 鶏ガラ しょうゆ ポテト 豆腐 ほうれん草 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ おせんべい(卵) 牛乳	おせんべい 牛乳
10 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 胡麻ドレッシング(卵) ヨーグルト グレープフルーツ マカロニ きな粉 砂糖 牛乳	マカロニきな粉 牛乳
11 (土)	中華麺	ラーメン ゼリー パナナ	中華麺 焼豚 もやし コーン なた(卵) ねぎ ウエイパー(牛脂) しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (月)	ごはん	鯖の梅焼き ひじき煮 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	米 鯖 梅肉 みりん みそ ひじき 人参 油揚げ こんにゃく ちくわ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ホットケーキミックス(乳) ケーキシロップ 牛乳 卵 牛乳	ホットケーキ 牛乳
14 (火)	レーズンパン	ポトフ コーンサラダ パインアップル	レーズン食パン(卵) ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ フイヨン しょうゆ キャベツ 胡瓜 水菜 コーン 胡麻ドレッシング(卵) パインアップル ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
15 (水)	麦入りごはん	三色丼 ホワイトサラダ グレープフルーツ	米 大麦 鶏ミンチ 砂糖 しょうゆ みりん 卵 塩 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご ヨーグルト マヨネーズ(卵) グレープフルーツ たこやき(卵) ソース 牛乳	たこ焼き 牛乳
16 (木)	ごはん	豚じゃが ほうれん草のかつお和え 麩のすまし汁 キウイ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 かつお節 しょうゆ ぶ 水菜 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ パウムクーヘン(卵・乳) 牛乳	パウムクーヘン 牛乳
17 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー 中華サラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(乳・牛脂) 春雨 ハム(卵・乳) 人参 胡瓜 酢 砂糖 淡口しょうゆ ごま ごま油 味付け小魚 オレンジ ハイシント(卵・乳) 卵 グラニュー糖 牛乳	シュガーバイ 牛乳
18 (土)	中華麺	焼きそば ゼリー パナナ	中華麺 豚バラ キャベツ 人参 もやし ビーマン ソース ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き 小松菜の煮びたし かぼちゃのみそ汁 キウイ	米 白身魚 白みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 小麦粉 砂糖 バター 卵 メープルジャム パナナ 牛乳	バナナとメープルのソフトクッキー 牛乳
21 (火)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ グレープフルーツ カラフルじゃこビーマン ワカメスープ	米 ちくわ(卵) 天ぷら粉(卵) 青のり 油 ビーマン パプリカ じゃこ しょうゆ わかめ 玉ねぎ 小松菜 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ おととと りんごジュース	おととと りんごジュース
22 (水)	麦入りごはん	ブルコギ丼 大根サラダ しゅうまい パインアップル	米 大麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ニラ 春雨 しめじ ごま 生姜 にんにく タレ しょうゆ 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング しゅうまい(卵) パインアップル たいやき 牛乳	たいやき 牛乳
23 (木)	スパゲティ	ツナとしめじの和風スパゲティ みかん缶 フライドポテト ほうれん草のスープ	スパゲティ ツナ しめじ にんにく しょうゆ パセリ ポテト 塩 油 ほうれん草 玉ねぎ コーン 鶏ガラ 淡口しょうゆ みかん缶 えびせんべい 牛乳	えびせんべい 牛乳
24 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー じゃがちくわ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(乳・牛脂) じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) ヨーグルト オレンジ ホットケーキミックス(乳) 桃缶 卵 牛乳 油 砂糖 牛乳	桃缶パン 牛乳
25 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん 牛肉 しょうゆ 砂糖 みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	ごはん	鮭のごま焼き 切干大根煮 厚揚げのみそ汁 パインアップル	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん 厚揚げ 大根 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ パインアップル 白玉粉 粉チーズ 牛乳 塩 油 牛乳	もちもちチーズパン 牛乳
28 (火)	ごはん	筑前煮 焼きしゃも(0.1歳児 すらす) きのこスープ キウイ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく 絹さや だし 砂糖 しょうゆ みりん ししゃも すらす えのき しめじ 舞茸 エリンギ 鶏ガラ 淡口しょうゆ キウイ ウエハース(乳) 牛乳	ウエハース 牛乳
29 (水)	麦入りごはん	ピZZA丼 胡瓜の酢の物 チーズ グレープフルーツ	米 大麦 合挽きミンチ 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 もやし 人参 塩 ごま油 しょうゆ 胡瓜 春雨 じゃこ わかめ 酢 砂糖 淡口しょうゆ チーズ グレープフルーツ さつま芋 牛乳	ふかし芋 牛乳
30 (木) 誕生会	梅おにぎり	エビフライ(乳児 白身魚フライ) コンスープ ブロッコリーのかつお和え ゼリー オレンジ	米 梅ふりかけ えび 小麦粉 卵 パン粉 白身魚フライ 油 ケチャップ ソース 砂糖 ブロッコリー かつお節 しょうゆ コンスープ(乳) ゼリー オレンジ ロールケーキ(卵・乳) 牛乳	ロールケーキ 牛乳
31 (金)	雑穀ごはん	キーマカレー 海藻サラダ 味付け小魚 キウイ	米 雑穀 合挽きミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 なす しめじ トマト缶 カレールウ(乳・牛脂) ハヤシラルウ(乳・牛脂) 海藻ミックス 白菜 ポン酢 味付け小魚 キウイ ぶどうジュース アガー 砂糖 桃缶 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳

スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください

5月21日(火) 遠足 (雨天23日木曜日)
うめ・さくら・ばら・ゆり・もも組さんは
お弁当を作って持ってきてください

5月27日(月) 年長組 チーズパン作り
エプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい

お弁当のおかずメモ

タンパク質のおかずと、野菜のおかずを
両立させましょう。肉・魚・卵などのタンパク
質のおかずを1品、ブロッコリー・ニンジンな
どの野菜のおかずを1品の、合計2品が基本
になります。栄養の不足分はおやつや夕飯
で補えば良いので、栄養バランスに過敏に
なりすぎることはありません。

