



日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>	補食
		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		
20月	ごまご飯 高野豆腐の野菜あんとし ワカメとたまねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○じゃがいも、○油	◎牛乳、豚肉、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○フライドポテト ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
7火 21	ロールパン カレームニエル ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ ほうれん草とねぎのスープ バナナ	ロールパン、三温糖、小麦粉、マーガリン、○三温糖、○米	◎ヨーグルト、ムキカレイ、○白みそ、○赤みそ、○ごま、○牛乳	バナナ、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、ねぎ、○きゅうり	◎ヨーグルト ○みそやきおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	さけおにぎり 果物
8水 22	グリーンピースご飯 鶏の照り焼き おひたし トマト 白菜と人参の味噌汁 グレープフルーツ	米、○小麦粉、○やまといも、○油	◎牛乳、鶏もも肉、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○ベーコン	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、○キャベツ、こんぶ、○コーン缶、○ねぎ	◎牛乳 ○お好み焼き ○牛乳	わかめおにぎり 果物
9木 23	肉味噌めん 野菜スープ オレンジ	やきそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、○かんとん、○みかん缶	◎牛乳 ○牛乳かん ○せんべい ○麦茶	ジャムサンド 果物
10金 24	ゆかりごはん ししゃも焼き 野菜炒め チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 バナナ	米、押麦、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎ヨーグルト、ししゃも、ベーコン、白みそ、赤みそ、○牛乳、○チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン	◎ヨーグルト ○チーズ蒸しパン ○牛乳	おかかおにぎり 果物
11土	ドライカレー キャベツスープ グレープフルーツ	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しぶどう、セロリー	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
25土	やきそば ワカメスープ オレンジ	焼きそばめん、油、三温糖	◎牛乳、豚肉、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、あおのり		
13月 27	ごまご飯 煮魚 キャベツのおひたし 南瓜の煮物 小松菜と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、○油、○ホットケーキ粉	◎牛乳、かじき、白みそ、赤みそ、黒ごま、かつお節、○牛乳、○ねりあん	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな	◎牛乳 ○あんこ巻き ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
14火 28	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 トマト チンゲン菜スープ オレンジ	ロールパン、じゃがいも、三温糖、○グラニュー糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○生クリーム、○牛乳	オレンジ、トマト、○りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、マーマレード、○レモン、パセリ	◎ヨーグルト ○りんごのコンポート ○クラッカー ○牛乳	わかめおにぎり 果物
15水 29	たけのこ御飯 マーボー豆腐 あさり汁 バナナ	米、もち米、押麦、油、三温糖、片栗粉、○油、○コッペパン、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、あさり、赤みそ、白みそ、油揚げ、○牛乳、○きな粉	バナナ、ねぎ、たけのこ、にんじん	◎牛乳 ○揚げパン・きなこ ○牛乳	さけおにぎり 果物
16木 30	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	◎牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、なると、○牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、ねぎ、○そらまめ	◎牛乳 ○塩ゆでそら豆 ○せんべい ○牛乳	おかかおにぎり 果物
17金 31	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き アスパラのお浸し にんじんの甘煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦、三温糖、油、○マカロニ、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○きな粉	オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、しょうが	◎ヨーグルト ○マカロニきな粉 ○牛乳	わかめおにぎり 果物

\*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値  
(乳児) エネルギー455kcal、たんぱく質19.5g  
(幼児) エネルギー508kcal、たんぱく質21.1g

\*ひよこ・ひばり組はごまを除去します。  
\*0・1歳は、しらたき・こんにゃくは少量提供します。

### 5月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 8・22日.....グリーンピースごはん  
さやむきを試してみよう!
- 15日.....あさり汁  
あさりをみてみよう
- 16・30日.....塩ゆでそら豆  
さやむきを試してみよう!
- 20日.....高野豆腐と野菜の卵とし  
高野豆腐をさわってみよう

5月18日(土)は親子遠足になります。

