

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 15	水 プレッチェン サケのコーンクリームやき カレーやさしいため ココロスープ	うめごまおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	さけ・普通牛乳	フランスパン・マヨネーズ・調合油・はいが米・ごま	コーン缶詰クリーム・パセリ・キャベツ・りよくとうもやし・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・アスパラガス・梅干し・焼きのり・くだもの
2 ・ 23	木 ごはん とりのたまねぎソース きくらげとキャベツのちゅうかさサラダ みそしる(こまつな・えのき)	②かしわもち・そらまめ(幼児) ②ゆかりごはん(乳児) ③かぼちゃクッキー くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ごま・かしわもち・薄力粉・有塩バター・砂糖	たまねぎ・キャベツ・きくらげ・にんじん・きゅうり・こまつな・えのき・たけのこ・そらまめ・くだもの・くりかぼちゃ
7 ・ 21	火 ちゃんぽんラーメン わふうツナサラダ	しんごぼうのたきこみごはん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・ローズ・まぐろ水煮缶詰(白)・油揚げ・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油・三温糖・はいが米	長ねぎ・はくさい・りよくとうもやし・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きゅうり・キャベツ・ごぼう・さやえんどう・くだもの
8 ・ 22	水 ごはん さわらのごまみそやき あっさり すましじる(しめじ・ほうれんそう)	ソフトラスク くだもの ぎゅうにゅう	さわら・淡色辛みそ・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・さといも・食パン・粉糖	だいこん・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ぶなしめじ・くだもの
9	木 プレッチェン チキンソテーマトソース キャベツとコーンのフレンチサラダ ほしがたにんじん カラフルスープ	まっちゃんこのぼりケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・ウインナーソーセージ・鶏卵・普通牛乳	フランスパン・調合油・三温糖・有塩バター・砂糖・薄力粉・粉糖	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ホールトマト・トマトケチャップ・キャベツ・コーン缶詰粒・きゅうり・くりかぼちゃ・赤ピーマン・くだもの
10 ・ 24	金 さんしょくどん もやしとにらのあえもの みそしる(だいこん・しいたけ)	ジャコトースト くだもの ぎゅうにゅう	ぶたもも・淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	はいが米・三温糖・調合油・なたね油・ごま油・食パン・マヨネーズ	コーン缶詰粒・ほうれんそう・りよくとうもやし・にんじん・にら・だいこん・しいたけ・焼きのり・くだもの
11 ・ 25	土 ホイコーロー丼 もやしスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・淡色辛みそ・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・精白米・クロワッサン	キャベツ・にんじん・青ピーマン・青ねぎ・りよくとうもやし・くだもの
13 ・ 27	月 ごはん とうふハンバーグ れんこんとさつまいものきんぴら みそしる(チンゲンサイ・なめこ)	こめこむしばん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・さつまいも・なたね油・三温糖・米粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・さやえんどう・チンゲンサイ・なめこ・りんご・くだもの
14 ・ 28	火 ミートソーススパゲティ ブロッコリーナムル ながいものスープ	⑭メロンパン ⑳ツナレタスチャーハン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・ごま・ごま油・ながいも・メロンパン・はいが米・調合油	にんじん・たまねぎ・にんにく・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・水・ブロッコリー・キャベツ・コーン缶詰粒・くだもの・レタス
16 ・ 30	木 ごはん いりどり 幼児:かぼちゃのてんぷら 乳児:かぼちゃのグリル みそしる(ワカメ・えのき)	けんちんうどん ベビーチーズ くだもの	鶏むね・淡色辛みそ・ぶたかた・プロセスチーズ	精白米・生いも板こんにゃく・三温糖・なたね油・薄力粉・調合油・うどん	にんじん・れんこん・だいこん・ゆで乾しいたけ・さやいんげん・くりかぼちゃ・塩わかめ・えのきだけ・ごぼう・長ねぎ・ぶなしめじ・はくさい・こまつな・くだもの
17 ・ 31	金 ハヤシライス マセドリアンサラダ	リンゴゼリー クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたかた・プロセスチーズ・生クリーム・普通牛乳	はいが米・調合油・じゃがいも・三温糖・砂糖・スナッククラッカー	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・マッシュルーム水煮缶・水・きゅうり・りんごジュース・寒天
18	土 あんかけうどん ブロッコリーのおかかあえ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・削り節・普通牛乳	うどん・片栗粉・クロワッサン	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ・ブロッコリー・くだもの
20	月 ごはん マーボーどうふ ながいものオイルやき ニラとはるさめスープ	あましょく くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・ぶたひき肉・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉・ごま油・ながいも・緑豆はるさめ・薄力粉・砂糖・有塩バター	にんにく・しょうが・乾しいたけ・長ねぎ・チンゲンサイ・にんじん・にら・くだもの
29	水 ごはん 幼児:かつおのたつたあげ 乳児:かじきのしょうがやき リンゴのサラダ とんじる	クラッカーサンド くだもの ぎゅうにゅう	かつお・ぶたかた・油揚げ・淡色辛みそ・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・ごま油・スナッククラッカー	しょうが・キャベツ・きゅうり・りんご・レーズン・にんじん・ごぼう・こまつな・長ねぎ・いちごジャム・くだもの

- ☆ 献立が変更になることがあります
- ☆ 果物は季節の物が出ます
(5月 甘夏 アンデス クインシー りんご 等)
- ☆ 午前補食 1・2歳 牛乳
- ☆ 午後補食 6時以降 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 2日は一足早く「柏餅」がでます!
- ★ 9日お誕生日会です! おやつに抹茶のこいのぼりケーキがでます!
- ★ 5月のメニューも旬の食材がいっぱいです!
かつお、さわら、しらす、ニラ、長芋、レタス、ごぼう、わかめ、きくらげ、しいたけ、そら豆、お茶など



🍓 乳児食
エネルギー 498kcal
たんぱく質 19.4g
脂肪 18.7g
食塩相当量 1.6g

🍓 幼児食
エネルギー 570kcal
たんぱく質 20.7g
脂肪 19.0g
食塩相当量 2.0g

保育園生活にも少しずつ慣れてきた時期かと思えます。この時期は突然体調を崩してしまいがちです。子どもたちの表情や食欲の変化などに十分に注意しながら体調管理を気を付けていきましょう!!