



日	曜	副食 共通	食材	おやつ		食材
				10時(未満児)	3時(共通)	
1	水	人参飯 南瓜と厚揚げの煮物 かししゃも かき玉汁 オレンジ	米・人参・うす揚げ・塩・薄口醤油・酒・かつお昆布だし・さやえんどう/ 南瓜・厚揚げ・人参・干し椎茸・砂糖・濃口醤油・みりん/ししゃも/ 卵・豆腐・春雨・玉ねぎ・ほうれん草・こねぎ・鳥がらだし/オレンジ	牛乳 りんご	☆アメリカンドック スキムミルク	魚肉ソーセージ・牛乳 ホットケーキミックス・ 油・ケチャップ/脱脂粉乳
2	木	こいのぼりいなり ミートローフ アスパラ 湯むきトマト コーンと小松菜のスープ いちご	米・うす揚げ・人参・椎茸・れんこん・卵・でんぷ・きゅうり・チーズ・のり・酢・ 薄口醤油・砂糖/合挽肉・人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・塩・こしょう・ 卵・パン粉・ケチャップ/アスパラガス/トマト/小松菜・コーン・コンソメ/いちご	牛乳 バナナ	☆カップケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス・卵 マーガリン・砂糖・牛乳・ 生クリーム・いちご/ 脱脂粉乳
7	火	麦ご飯 肉じゃが ごまめ 豆腐とワカメのみそ汁 りんご	米・押麦/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・さやえんどう・こんにゃく・ 油・砂糖・濃口醤油/煮干・ごま・砂糖・濃口醤油/豆腐・カットわかめ・ こねぎ・麦みそ・かつお昆布だし/りんご	牛乳 オレンジ	ごまラスク スキムミルク	食パン・いりごま・砂糖 /脱脂粉乳
8	水	パン キャベツのシチュー 長崎サラダ	パン/鶏肉・きゃべつ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・シチューの素・牛乳/ 中華めん・レタス・きゅうり・トマト・和風ドレッシング	牛乳 バナナ	アスパラガス ビスケット ジョア	ハードビスケット/ 乳飲料(フルーツ)
9	木	雑穀米 チキン南蛮 せん切りキャベツ 大根のみそ汁 オレンジ	米・あずき/鶏肉・こしょう・小麦粉・卵・油・マヨネーズ・砂糖/きゃべつ /大根・人参・油揚げ・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ/オレンジ	牛乳 りんご	☆わかめうどん お茶	うどん・わかめ・かまぼこ・ ねぎ・かつお昆布だし・ 薄口醤油/麦茶
10	金	ご飯 タンダーフィッシュ 南瓜の白和え 春雨スープ	米/白身魚・こしょう・カレー粉・ヨーグルト・油/豆腐・南瓜・人参・ とうもろこし・ごま・砂糖・みりん・薄口醤油/はるさめ・鶏肉・玉ねぎ・ 白菜・根深ねぎ・鳥がらだし	牛乳 クラッカー	☆フルーツヨーグルト お茶	ヨーグルト・砂糖・みかん缶 もも缶・バナナ・りんご/麦茶
11	土	パン ナポリタン ほうれん草のスープ	ス/バグティ・ウインナー・人参・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・ 黄パプリカ・油・ケチャップ・砂糖・濃口醤油/ プロセスチーズ/ほうれん草・えのき・こねぎ・コンソメ	牛乳 オレンジ	お菓子 お茶	揚げせんべい・ ケーキドーナツ/麦茶
13	月	芋ご飯 豚肉とキャベツのごまみそ炒め 豆腐汁 バナナ	米・芋・ごま・塩/豚肉・きゃべつ・人参・玉ねぎ・いりごま・麦みそ・ 薄口醤油・砂糖・油/豆腐・えのき・ほうれん草・かつお昆布だし・ 薄口醤油/バナナ	牛乳 オレンジ	☆ほうれん草と コーンの春巻き スキムミルク	春巻きの皮・ほうれん草・ とうもろこし・チーズ・ バター/脱脂粉乳
14	火	ご飯 魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 あおさのみそ汁 オレンジ	米/さば・片栗粉・砂糖・濃口醤油・酒・みりん・油/大豆・人参・ごぼう・ れんこん・こんにゃく・砂糖・濃口醤油/あおさ・豆腐・こねぎ・ かつお昆布だし・麦みそ/オレンジ	牛乳 りんご	☆チーズ蒸しパン スキムミルク	小麦粉・牛乳・チーズ/ 脱脂粉乳
15	水		親子遠足			
16	木	ご飯 すり身揚げ ワカメのサラダ 南瓜のみそ汁	米/つみれ・ごぼう・人参・油/カットわかめ・しらす干し・チーズ・人参・ きゅうり・レタス・薄口醤油・砂糖・みりん・酢/南瓜・玉ねぎ・こねぎ・ かつおだし・麦みそ	牛乳 バナナ	☆豆乳もち スキムミルク	豆乳・片栗粉・きな粉・ 砂糖・塩/脱脂粉乳
17	金	麦ご飯 ひじきオムレツ 春雨のごま酢和え 大根スープ りんご	米・押麦/卵・豚ひき肉・ひじき・人参・玉ねぎ・グリーンピース・油・ 砂糖・濃口醤油・みりん・ケチャップ/はるさめ・ハム・きゅうり・ 人参・みりん・酢・薄口醤油/大根・かいわれ・鳥がらだし/りんご	牛乳 オレンジ	☆ししゃもフライ お茶	ししゃも・小麦粉・卵・ パン粉・ごま・油/ 麦茶
18	土	親子丼 わかめとえのきのすまし汁	米・鶏肉・卵・人参・玉ねぎ・乾しいたけ・油・砂糖・濃口醤油・みりん/ カットわかめ・えのき・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 クラッカー	お菓子 お茶	サブシ・塩せんべい/麦茶
20	月	パン ミートスパゲティ コンソメスープ バナナ	パン/スパゲティ・合挽肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・油・ トマト缶・ケチャップ・砂糖・濃口醤油/ベーコン・きゃべつ・人参・ 玉ねぎ・コンソメ・パセリ/バナナ	牛乳 芋けんび	☆きな粉マカロニ スキムミルク	マカロニ・きな粉・ 砂糖/脱脂粉乳
21	火	麦ご飯 照り焼きチキン セロリのみそマヨネーズ和え 若竹汁	米・押麦/鶏肉・砂糖・濃口醤油・みりん/レタス/セロリ・人参・ きゅうり・シーチキン・米みそ・マヨネーズ/カットわかめ・たけのこ・ こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 オレンジ	☆のりおにぎり お茶	米・塩・味付けのり/麦茶
22	水	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリー カラフル野菜スープ	米/鮭・塩・小麦粉・バター/ブロッコリー/卵・人参・玉ねぎ・レタス・ 乾しいたけ・わかめ・かいわれ・コンソメ	牛乳 りんご	☆じゃがもち スキムミルク	じゃが芋・チーズ・片栗粉/ 脱脂粉乳
23	木	人参飯 キャベツのメンチカツ アスパラソテー 湯むきトマト もやしスープ バイナップル	米/人参・油揚げ・塩・薄口醤油・みりん・酒・合挽肉・玉ねぎ・ きゃべつ・パン粉・卵・小麦粉/アスパラ・とうもろこし・バター/ トマト/もやし・人参・こねぎ・鳥がらだし/バイナップル	牛乳 バナナ	☆南瓜の フレンチトースト スキムミルク	フランスパン・南瓜・砂糖・ 卵・牛乳/脱脂粉乳
24	金	牛丼 けんちん汁	米・牛肉・玉ねぎ・油・砂糖・濃口醤油/豆腐・人参・ごぼう・大根・ しいたけ・こねぎ・かつお昆布だし・薄口醤油	牛乳 オレンジ	ぼたぼた焼き お茶	甘辛せんべい/麦茶
25	土	ご飯 きつねうどん ひじき煮	米/うどん・カットわかめ・かまぼこ・こねぎ・かつおだし・砂糖・ 薄口醤油・油揚げ/ひじき・さやいんげん・さつま揚げ・砂糖・濃口醤油	牛乳 丸ボーロ	お菓子 お茶	コーンスナック・ プレッツェル・麦茶
27	月	ご飯 ちゃんぽん シュマイ りんご	米/中華めん・豚肉・えび・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・かまぼこ・ とうもろこし・油・鳥がらだし・薄口醤油/しゅうまい(冷凍)/りんご	牛乳 バナナ	☆ほうれん草の カップケーキ スキムミルク	ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖・卵・牛乳 ほうれん草/脱脂粉乳
28	火	カレーライス 野菜サラダ ヨーグルト	米・押麦・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・グリーンピース・油・ カレーパウダー・牛乳/きゃべつ・きゅうり・レタス・トマト・ 和風ドレッシング/ヨーグルト	牛乳 オレンジ	まがりせんべい お茶	甘辛せんべい/麦茶
29	水	ご飯 魚のチーズピカタ ほうれん草のソテー キャベツのスープ オレンジ	米/魚・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・チーズ/ ほうれん草・人参・とうもろこし・グリーンピース・バター・薄口醤油/ きゃべつ・コンソメ/オレンジ	牛乳 りんご	☆じゃがちゃん スキムミルク	じゃが芋・牛乳・油 ホットケーキミックス /脱脂粉乳
30	木	パン 鶏肉のオレンジ焼き 湯むきトマト 人参スープ	パン/鶏肉・マーマレード・薄口醤油/トマト/人参・ほうれん草・コンソメ	牛乳 クラッカー	玄米フレーク 牛乳	玄米フレーク/普通牛乳
31	金	ご飯 魚の南蛮漬け 豚汁	米/魚・片栗粉・油・人参・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・ 砂糖・濃口醤油・酢/豚肉・大根・ごぼう・こんにゃく・さつま芋・ さと芋・厚揚げ・こねぎ・かつお昆布だし・麦みそ・ごま油	牛乳 バナナ	☆アーモンドチュイル スキムミルク	アーモンド・砂糖・卵・ 小麦粉/脱脂粉乳



5月5日は”端午の節句”



みんな意外と好き？
《セロリのマヨネーズ和え》

- ・セロリ 1本
 - ・人参 1/2
 - ・きゅうり 1本
 - ・シーチキン 1缶
 - ☆マヨネーズ 大さじ2
 - ☆米みそ 小さじ1
 - ☆砂糖 小さじ1/2
- ・セロリは筋をとり薄切り、人参はいちょう切りにし茹でる。(レンジでチンしてもOK)
- ・きゅうりは半月の薄切りにし塩もみをして水気をきっておく。
- ・ボウルに☆を入れて混ぜる。水気をきった材料を全て入れ混ぜ合わせて完成！
- お好みですりごまを入れても美味しいですよ



端午の節句は五節句の一つで、男の子の節句です。
この日はちまきや柏餅を食べてお祝います。
かしわの木は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから
子孫が代々繁栄するようにと願いが込められているそうです。
子どもの健やかな成長を願う気持ちは
今も昔も変わりませんね。