

日	曜	9時おやつ	献立名	材 料			3時おやつ
				血や肉や骨となるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	牛乳 ひねり揚げ	親子丼 わかめの酢の物 みそ汁 バナナ	牛乳 鶏もも肉 みそ 水煮大豆 卵 かにかま きなこ	米 ジャガ芋	玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ だいこん しいたけ バナナ	牛乳 きなこ豆
6	金	牛乳 野菜パー	ご飯 鮭のチーズじゃが焼き 野菜のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 鮭 チーズ みそ	米 ジャガ芋 ごま 食パン コーン	玉ねぎ にんじん わかめ キャベツ パセリ オレンジ	牛乳 黒糖ラスク
7	土	牛乳 ひねり揚げ	お 弁 当 の 日				牛乳 ゼリー クッキー
9	月	牛乳 小魚チップ	ご飯 チリコンカン風煮物 コーンサラダ 野菜スープ りんご	牛乳 鶏ひき肉 水煮大豆	米 コーン わらび餅粉	玉ねぎ にんじん トマト ピーマン わかめ もやし キャベツ 大根 りんご	牛乳 わらび餅
10	火	牛乳 クラッカー	ご飯 白身魚の竜田揚げ 切干大根の酢の物 みそ汁 バナナ	牛乳 白身魚 みそ ヨーグルト	米	にんじん きゅうり 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜 りんご	牛乳 みかんヨーグルト
11	水	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 厚焼き玉子 フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 卵	米 コーン さつま芋	にんじん もやし しめじ 玉ねぎ しいたけ わかめ だいこん オレンジ	牛乳 大学芋
12	木	牛乳 コーンスナック	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜の中華和え たまごスープ バナナ	牛乳 卵 豚肉 いりこ	米 コーン マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ ピーマン りんご バナナ	牛乳 りんご カレーマヨいりこ
13	金	牛乳 野菜パー	ご飯 白身魚の甘みそ焼き ほうれん草の白和え すまし汁 りんご	牛乳 白身魚 みそ 豆腐	米 ごま 小麦粉	しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 かぼちゃ りんご	牛乳 かぼちゃのケーキ
14	土	牛乳 コーンスナック	チキンカレー ツナサラダ コンソメスープ パイン缶	牛乳 鶏もも肉 ツナ	米 ジャガ芋	キャベツ パイン もやし かぼちゃ グリーンピース ほうれん草 パイン缶	牛乳 ふかし芋
16	月	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭の塩焼き 大根のサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 鮭 みそ あんこ	米 小麦粉	切り干しだいこん 玉ねぎ にんじん きゅうり わかめ オレンジ	牛乳 あんまん風蒸しパン
17	火	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 浦上そばろ 小松菜のお浸し みそ汁 バナナ	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 豆腐	米 食パン	ごぼう もやし しいたけ こまつな にんじん 玉ねぎ バナナ	牛乳 パンプディング
18	水	牛乳 コーンスナック	ご飯 中華風オムレツ 春雨サラダ すまし汁 りんご	牛乳 卵 豆腐 ヨーグルト かにかま	米 小麦粉 春雨	にんじん ピーマン 玉ねぎ こねぎ キャベツ りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ
19	木	牛乳 野菜パー	ご飯 マーボー豆腐 野菜のナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす	米 食パン	にんじん しめじ もやし こまつな にら しょうが オレンジ	牛乳 じゃこトースト
20	金	牛乳 小魚チップ	ご飯 白身魚の青のり揚げ キャベツのごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 白身魚 みそ	米 コーン おふ ごま	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ バナナ	牛乳 キャラメル おふラスク
21	土	牛乳 クラッカー	豚丼 小松菜のおかか和え みそ汁 みかん缶	牛乳 豚肉 卵	米 ホット ケーキミック ス粉	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし こねぎ みかん缶	牛乳 ココアホットケーキ
23	月	牛乳 ひねり揚げ	ご飯 白身魚の西京焼き 和風サラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 白身魚 かにかま	米 さつま芋 ごま	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	牛乳 さつま芋のレモン煮
24	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かにかま	米 小麦粉 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ もやし いんげん キャベツ えのきたけ りんご	牛乳 豆腐ドーナツ
25	水	牛乳 野菜パー	ご飯 白身魚の照り焼き ひじきの炒め物 みそ汁 バナナ	牛乳 白身魚 みそ	米 マカロニ コーン	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ ひじき わかめ バナナ	牛乳 マカロニきな粉
26	木	牛乳 小魚チップ	ロールパン ポークビーンズ たまごサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 豚肉 水煮大豆 卵	パン さつま芋 じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ ほうれん草 オレンジ	牛乳 スイートポテト
27	金	牛乳 クラッカー	☆わかめご飯 ☆ハンバーグ ☆ツナサラダ ☆ミルクスープ ☆りんご	牛乳 豚ひき肉 ツナ スライスチーズ 卵	米 小麦粉 パン粉 コーン	わかめ 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー りんご	牛乳 ひよこ蒸しパン
28	土	牛乳 ひねり揚げ	ツナの和風スパゲッティ ごまマヨサラダ 野菜スープ もも缶	ツナ	米 スパゲッティ マヨネーズ	えのき しめじ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もも缶	お茶 おかかおにぎり
30	月	牛乳 コーンスナック	ご飯 肉豆腐 野菜のおかか和え もずくスープ バナナ	牛乳 ひき肉 豆腐 かにかま	米 パン ごま	ピーマン 玉ねぎ もやし にんじん しいたけ ほうれん草 バナナ	牛乳 ごまトースト
31	火	牛乳 野菜パー	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 鶏肉	米 ジャガ芋 バター コーン	キャベツ もやし にんじん グリンピース たまねぎ オレンジ	牛乳 じゃがバター

入園、進級して1ヶ月が経ち、少しずつ今の環境に慣れてきたころかと思います。体調を崩しやすい時期ですので、食事・睡眠・休養をしっかりとり

元気に過ごしたいですね。5月はこどもの日があります。子どもの日は『子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかるとともに、親に感謝する日』。

こどもの日に食べる定番料理といえば、ちまきや柏餅など。諸説あるようですが、5月はちょうど暑さが始まる時期だったということで、無病息災や

子孫繁栄の縁起をかついで、食べられるようになったという話もあるようです。この機会に自分自身や家族の健康を願って、こどもの日を楽しんでみるのも

いいかもしれませんね。

毎日の献立をFacebookとInstagramに投稿しています。

都合により献立が一部変更になることがございますが何卒ご了承ください。

