



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
02 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 豚肉と大根のカレー炒め スティックチーズ	米 砂糖、ごま油、片栗粉	豆腐、みそ 豚肉 チーズ	なめこ、ねぎ だいこん、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁 かつおだし汁、みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
06 金	昼食	ハヤシライス マヨサラダ パイン缶	米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、枝豆、コーン缶、レモン果汁 パイン缶	ハヤシルウ、ケチャップ しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
07 土	昼食	ツナスパゲティー スティックチーズ	スパゲティ、油	ツナ缶 チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
09 月	昼食	たけのこ混ぜおこわ みそ汁(豆腐・青菜) さけの塩焼き オレンジ	米、もち米	油揚げ 豆腐、みそ さけ	たけのこ、にんじん こまつな、ねぎ オレンジ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁 塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 メロンパントースト	グラニュー糖、無塩バター、小麦粉、食パン	牛乳		バニラエッセンス	
10 火	昼食	御飯 コンソメスープ(キャベツ・コーン) タンドリーチキン ブロッコリーのマヨサラダ	米 砂糖 マヨネーズ	油揚げ 鶏肉、ヨーグルト ツナ缶	キャベツ、にんじん、コーン缶 にんにく ブロッコリー、きゅうり	洋風だしの素、塩、こしょう ケチャップ、しょうゆ、カレー粉 こしょう、塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	ホットケーキミックス、無塩バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、脱脂粉乳			
11 水	昼食	野菜そばろ丼 みそ汁(さつまいも・ねぎ) バナナ	米、油、米粉、ごま油 さつまいも	豚ひき肉 みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、コーン缶 ねぎ、わかめ バナナ	酒、しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	牛乳
	午後おやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、クリームチーズ		ベーキングパウダー	
12 木	昼食	食パン ポークビーンズ キャベツのドレッシング和え もも缶	食パン じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、トマト缶、にんじん、にんにく キャベツ、きゅうり、コーン缶 もも缶(黄桃)	ケチャップ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 りんご酢、こしょう、塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ゆかりおにぎり	米	牛乳	のり	しそふりかけ	
13 金	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	米 砂糖 すりごま	豆腐 みそ、さば	ねぎ、わかめ しょうが ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん、酒 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 カップゼリーとおかし		牛乳			
14 土	昼食	みそ炒め丼 オレンジ	米、油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが オレンジ	酒、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
16 月	昼食	ハリハリわかめ御飯 中華スープ(白菜・えのき) 厚揚げの炒め物 オレンジ	米 片栗粉、ごま油	生揚げ、豚ひき肉	切り干しだいこん、わかめふりかけ はくさい、えのきたけ、ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、にら オレンジ	中華だしの素、塩 しょうゆ、中華だしの素	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ポンデケーキ	マッシュポテト、片栗粉、米粉、油	牛乳 牛乳、粉チーズ、ウインナー		塩	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
17 火	昼食	御飯 まろやかみそ汁 鶏の唐揚げレモン風味 小松菜とコーンのごま和え	米 片栗粉、油、砂糖 ごま	無調整豆乳、みそ 鶏肉	えのきたけ、ねぎ、わかめ レモン果汁 こまつな、にんじん、コーン缶	かつお・昆布だし汁 酒、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 フルーツミックス		牛乳	もも缶(黄桃)、バナナ、パイン缶		
18 水	昼食	ロールパン サーモンの豆乳シチュー 切干大根のサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも、米粉、油 ごま油、砂糖	無調整豆乳、さけ かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん、アスパラガス きゅうり、切り干しだいこん バナナ	洋風だしの素、酒、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳
	午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ	米、もち米、砂糖	牛乳 きな粉		塩	
19 木	昼食	マーボー丼 はるさめスープ(わかめ・コーン) ほうれん草のナムル	米、砂糖、片栗粉、ごま油 はるさめ、ごま ごま、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが えのきたけ、コーン缶、わかめ ほうれんそう、もやし	酒、しょうゆ、昆布だし汁 中華だしの素、塩 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 みかんケーキ	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳 牛乳	だいこん、にんじん、いんげん		
20 金	昼食	御飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) さわらの若草焼き かぼちゃの煮物	米 マヨネーズ 砂糖	みそ、油揚げ さわら	なめこ、ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 酒、塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 プリン		牛乳			
21 土	昼食	焼きうどん バナナ	うどん、油	豚肉、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
23 月	昼食	御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鶏ちゃん焼き 茹でブロッコリー	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ	豆腐 鶏肉、みそ	ねぎ、わかめ キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん、酒、しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 豆乳			
24 火	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 高野豆腐とじゃがいものうま煮 オレンジ	米 じゃがいも、砂糖、油	みそ、油揚げ 豚肉、凍り豆腐	キャベツ にんじん、グリーンピース オレンジ	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうのスコーン	ホットケーキミックス、無塩バター	牛乳 豆乳	ほうれんそう、コーン缶		
25 水	昼食	ドライカレー かぼちゃサラダ のむヨーグルト	米、油 マヨネーズ	豚ひき肉、大豆 のむヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、にんにく、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	カレールウ、ケチャップ 塩	牛乳
	午後おやつ	牛乳 りんごジュース 誕生日ケーキ	ショートケーキ		りんごジュース		
26 木	昼食	ベーコンスパゲティ 豆腐サラダ バナナ	スパゲティ、バター 砂糖、油	ベーコン 豆腐、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン トマト、きゅうり バナナ	しょうゆ、かつおだし汁 しょうゆ、りんご酢	牛乳
	午後おやつ	牛乳 手作りふりかけのごはん	米、ごま油、ごま、砂糖	牛乳 しらす干し、かつお節	こまつな	しょうゆ	
27 金	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・切干) さばのつけ焼き ブロッコリーのおかか和え	米	みそ さば かつお節	かぼちゃ、切り干しだいこん しょうが ブロッコリー、にんじん	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 ココアサンド	砂糖、コーンスターチ、食パン	牛乳 牛乳		ココア	

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)	
		黄	赤	緑	その他		
		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			
28 土	昼食	ハヤシライス スティックチーズ	米、じゃがいも、油	豚肉 チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ	ハヤシルウ、ケチャップ	牛乳
	午後おやつ	牛乳 おかし		牛乳			
30 月	昼食	御飯 かき玉汁 豚肉のすき焼き風煮物 もも缶	米 片栗粉 砂糖、しらたき	卵 豚肉、豆腐	こまつな、しいたけ はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ もも缶(黄桃)	かつおだし汁、しょうゆ、塩 しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩	
31 火	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) かじきの照り焼き ひじきの五目煮	米 さつまいも 片栗粉、油、砂糖 油、砂糖	みそ かじき 大豆、ちくわ、油揚げ	たまねぎ しょうが にんじん、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳 牛乳	かぼちゃ		

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、すみれ組、きく組)のみの提供になります。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名

こどもの日の食べもの

5月5日はこどもの日。「端午(たんご)の節句」とも言います。この日にちなんだ食べ物について紹介します。

◆粽(ちまき)

粽は餅菓子的一种で、もち米、うるち米、米粉などで作った餅を、笹や真菰(まこも)、茅(ちがや)などの葉で巻いて形作り、イグサで縛ったものです。古くは茅の葉でもち米を巻いたところから「ちまき」と呼ばれています。始まりは今から2000年以上前の中国で、粽を作って災いを除ける風習が日本に伝わりました。中国では邪気を払うため粽を5色(赤・青・黄・白・黒)の糸で結んでいましたが、日本ではこの5色に“子どもが無事に育つように”と魔除けの意味を込め、こいのぼりの吹流しの色となっています。

◆柏餅

柏餅はあんを餅で包み、柏の葉で二つ折りにした和菓子です。粽は中国発祥ですが、柏餅は江戸時代に江戸で生まれました。柏は昔から神聖な木とされており、新芽が出ないと古い葉が落ちないので“子どもが生まれるまでは親が死なない”、すなわち「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」に結びつき、端午の節句の縁起の良い食べ物となりました。

◆黄飯(おうはん)

☆愛知県尾張地域の郷土料理
くちなしの実で黄色く色づけしたもち米に黒豆を入れて炊いたおこわです。黄色は邪気を払うといわれ、黒豆にはまめに(健康で元気に)育つようにという願いが込められています。



しゅん

旬のたべもの



グリンピース
そらまめ
しんたまねぎ
はるキャベツ
しんごぼう
しんじゃがいも