

日	主食	全 児		未満児 午前 おやつ	材 料 (分類：六つの基礎食品)						
		献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)		血や肉、骨のもと になるもの 1	牛乳 2	体の調子を整える もとなるもの 3	4	熱や力のもとに なるもの 5	6	
1 18 水 土		焼そば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	牛乳	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり	人参 チンゲンサイ	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき草	中華めん・ウスターソース スープの素・おかき	サラダ油	
2 21 木 火	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏肉	牛乳・スチミア ブレンドヨーグルト おやついりこ	人参	玉葱・グリビース パイン缶	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・あられ	サラダ油	
7 火	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 丸ボーロ かしわもち	未満児 以上児	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	米・春雨・醤油 スープの素・片栗粉・丸ボーロ 柏もち	サラダ油
8 水	ごはん	厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳	厚揚げ・豚肉 かつお節・油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	小松菜 人参 南瓜	玉葱 葱	米・醤油・みりん・砂糖 せんべい	サラダ油	
9 22 木 水	ごはん	豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳	豆腐・むきえび 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳・白す干し 干若布・煮干し ブレイズ	人参	胡瓜 葱	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー	サラダ油 すりごま	
10 23 金 木	パン	ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉和え	牛乳	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳 干若布	人参	玉葱・グリビース えのき草・葱	ローパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープの素・マカロニ	サラダ油	
11 25 土 土		かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・サレ	サラダ油	
13 27 月 月	ごはん	八宝菜 中華きゅうり	牛乳 *豆腐ドーナツ	牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ・玉葱 たけのこ・干椎茸 胡瓜・レモン	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・酢・かつお・キムチ	サラダ油 ごま油	
16 30 木 木	パン	わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	牛乳	合挽肉 鶏レバー 卵	牛乳 鉄強化牛乳	人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・カレー粉 ウスターソース・ケチャップ スープの素・丸ボーロ	サラダ油	
15 29 水 水	ごはん	ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト(鉄強化) ビスケット	牛乳	牛肉	牛乳 ブレイズ 飲むヨーグルト(鉄多め)	南瓜	玉葱 グリビース 胡瓜	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トピニウム ウスターソース・ビスケット	バター マヨドレ	
14 28 火 火	ごはん	魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 *ココアとブルーの 豆乳蒸しパン	牛乳	鯖・赤味噌 かつお節・豆乳	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ほうれん草 人参	生姜・もやし たけのこ・ブルー	米・砂糖・醤油・酒 ホットケーキミックス・ココア	サラダ油	
17 31 金 金	ごはん	鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳 煮干し	人参	胡瓜 玉葱 葱	米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー	サラダ油	
20 月	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 せんべい	牛乳	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	玉葱・キャベツ もやし・葱	米・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	サラダ油	
誕生 24 金		中華風炊き込みごはん きゅうりのなめたけ和え・オレンジ 魚のから揚げ・カレースープ	ゼリー	牛乳	鶏肉 油揚げ 白身魚	牛乳 出し昆布	人参	白葱・胡瓜 なめ茸(味付)・玉葱 キャベツ・オレンジ	米・醤油・酒・砂糖・片栗粉 上新米・じゃが芋・ウスターソース ケチャップ・カレー粉・スープの素・ゼリー	ごま油 サラダ油	

端午の節句 かしわ餅



端午の節句にはかしわ餅が食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から『家系が途絶えない』という意味が込められています。かしわ餅を食べて子どもの健やかな成長をお祝いしましょう。



食事の前に手洗いの習慣を

食事の前の手洗いは、手をきれいにしてから食べるという準備でもあり、子どもが「これからご飯を食べる」ということを覚えていく合図でもあります。保育園では保育者が声掛けをしながら行っていますが、おうちでも習慣にされるといいですね。

旬の食材

竹の若い芽です。成長が早く、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強く、だんだんと甘みが増してきます。

炊き込みご飯や、煮物などで

食感を楽しみ
ましょう。



24日の行事食で登場します



きゅうりのなめたけ和え



4人分
きゅうり160g
なめたけ30g

- ① きゅうりは千切りにして湯通しし、水気を絞る。
- ② なめたけと和える。

新メニュー

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児 基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
平均栄養価	415	18.3	17.5	281	2.3	1.7	375	0.28	0.42	23
未満児 基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
平均栄養価	504	20	18.5	321	2	1.6	334	0.28	0.46	20

※平均栄養価は行事食を除く