

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き			
					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	
1 15	水	牛乳 ビスケット	豚丼 五色あえ オレンジ		牛乳 クッキー	ビスケット・砂糖・白ごま 小麦粉	牛乳・豚もも肉・バター	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 やっこねぎ・小松菜・もやし しめじ・コーン・オレンジ
2 16	木	牛乳 せんべい	鶏肉のレモン照り焼き ポテトサラダ 手作りふりかけ		牛乳 フルーツヨーグルト	せんべい・砂糖・じゃがいも 白ごま・グラニュー糖・マドレ	牛乳・鶏もも肉・ちりめん ヨーグルト	しょうがチューブ・レモン汁・人参 きゅうり・コーン・ゆかり・もも缶 みかん缶・パイン缶・バナナ
17	金	牛乳 ビスコ	魚のかば焼き ごまあえ すまし汁		牛乳 菓子・するめ	ビスコ・片栗粉・砂糖・白ごま おつゆふ・菓子	牛乳・さわら・するめ	人参・小松菜・白菜・もやし えのき・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ
18	土	牛乳 クッキー	焼きうどん 磯あえ バナナ		牛乳 菓子	クッキー・干しうどん・菓子	牛乳・豚もも肉・かつお節	キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜 もやし・塩こんぶ・バナナ
20	月	牛乳 ビスケット	誕生会メニュー チキンライス エビフライ ポイルウインナー マカロニサラダ		牛乳 かしわもち風蒸しハン	ビスケット・ケチャップ・小麦粉 パン粉・マカロニ・マドレ・米粉 砂糖・ベーキングパウダー	牛乳・鶏もも肉・むきえび ツナ水煮缶・ウインナー	人参・玉ねぎ・コーン・キャベツ きゅうり・抹茶
7 21	火	牛乳 ウエハース	鶏肉のネギソースかけ ゆかりあえ もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・米粉・砂糖・菓子	牛乳・鶏もも肉・チーズ	やっこねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・コーン・ゆかり もみのり
8 22	水	牛乳 せんべい	ポークカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 フルーチェ	せんべい・砂糖・じゃがいも カレーウ・フルーチェの素	牛乳・豚もも肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご
9 23	木	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き スタップえんどうのあえもの みそ汁		牛乳 シュガーサント	ビスコ・白ごま・食パン グラニュー糖	牛乳・鮭・ちりめん 油揚げ・中みそ・バター	人参・スタップえんどう キャベツ・もやし・大根・玉ねぎ 生しいたけ・やっこねぎ
10 24	金	牛乳 クッキー	菜めし けんちん汁 キャベツとハムのあえもの	オレンジ	牛乳 おふろasuk	クッキー・砂糖・おつゆふ グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉・厚揚げ ちくわ・ハム・バター・きな粉 ちりめん	小松菜・人参・ごぼう・大根 しめじ・板こんにやく・キャベツ やっこねぎ・きゅうり・オレンジ
11 25	土	牛乳 ビスケット	和風パスタ ツナサラダ バナナ		牛乳 菓子	ビスケット・スパゲティ・菓子 マドレ	牛乳・ベーコン・ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ 小松菜・きゅうり・バナナ
13 27	月	牛乳 ウエハース	新じゃがのそぼろ煮 ごま塩サラダ 納豆		牛乳 菓子・昆布	ウエハース・じゃがいも・砂糖 片栗粉・白ごま・菓子	牛乳・鶏ひき肉・ちりめん 納豆	人参・玉ねぎ・水煮たけのこ グリーンピース・もやし・きゅうり やっこねぎ・昆布
14 28	火	牛乳 せんべい	ポークケチャップ きのこソテー ポトフ		牛乳 カルピスゼリー	せんべい・ケチャップ さつまいも・砂糖・カルピス 寒天	牛乳・豚もも肉・ベーコン ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ ブロッコリー・ほうれん草 しめじ・エリンギ
29	水	牛乳 乳ホーロ	ジャージャーめん 中華サラダ バナナ		お茶 チュモツパ	乳ホーロ・砂糖・片栗粉 中華麺・マドレ・白ごま	牛乳・豚ひき肉・赤みそ ハム・ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・しょうがチューブ もやし・きゅうり・きくらげ バナナ・たくあん・やっこねぎ もみのり
30	木	牛乳 ビスケット	豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ トマト		牛乳 ブルーベリー・シュークリーム	ビスケット・砂糖・小麦粉 強力粉・グラニュー糖・マドレ オイスターソース	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・ツナ水煮缶・バター 卵・生クリーム・クリームチーズ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・トマト・ブルーベリー・ジャム
31	金	牛乳 ミニドーナツ	油淋鶏 チョレキサラダ 中華スープ		牛乳 菓子・するめ	ミニドーナツ・片栗粉・砂糖 白ごま・菓子	牛乳・鶏もも肉・ベーコン 絹豆腐・するめ	レタス・きゅうり・人参・もやし わかめ・にんにくチューブ 玉ねぎ・えのき・チンゲンサイ 白ねぎ

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

朝ごはんを食べて元気に保育園に来よう！！

人は寝ている間にもエネルギーを使っている、朝目覚めた時には不足している状態です。
エネルギーが足りないと、保育園でみんなと楽しく遊びたくても満足に遊ぶことができません。また、朝ごはんを食べないと体温が上昇せず、脳の働きが鈍くなってしまいます。
毎朝ごはんをしっかり食べて、元気で活動的な1日を過ごせるようにしましょう！！

🎌こどもの日(端午の節句)🎌

5月5日はこどもの日(端午の節句)です。男の子の武運を祈り、成長を願う行事です。
この日には子どもの成長や立身出世を願い、兜や鎧、こいのぼりを飾ります。
また、柏餅やちまきといったこどもの日のおやつにもこどもの日にちなんだ意味があります。柏餅には家系が絶えることなく子孫繁栄しますようにという祈り、ちまきには真面目で立派な大人になりますようにという思いが込められています。