

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	木 牛乳 ビスケット	豚丼 五色あえ オレンジ		牛乳 フルーツヨーグルト	ビスケット・砂糖・白ごま グラニュー糖	牛乳・豚もも肉 プレーンヨーグルト	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 小松菜・もやし・しめじ・コーン やっこねぎ・みかん缶・バナナ オレンジ・パイン缶・もも缶
2 16	金 牛乳 ミニトナツ	鶏肉のレモン照り焼き ツナサラダ 和風スープ		牛乳 菓子・昆布	ミニトナツ・砂糖・菓子 じゃが芋	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 ツナ水煮缶	しょうがチューブ・レモン汁・人参 キャベツ・小松菜・しめじ・玉ねぎ ほうれん草・昆布
17	土 牛乳 せんべい	和風パスタ ゆかりあえ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・スパゲティ・菓子	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ ほうれん草・きゅうり・ゆかり バナナ
19	月 牛乳 ビスコ	魚のかば焼き ごまあえ すまし汁		牛乳 クッキー	ビスコ・片栗粉・砂糖 白ごま・おつゆ麩・小麦粉 米粉・粉糖 アーモンドプードル	牛乳・さわら・バター	人参・小松菜・白菜・もやし えのき・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ
20	火 牛乳 乳ホーロ	すき焼き煮 磯あえ 手づくりふりかけ		牛乳 キャラメルシュクリーム	乳ホーロ・じゃが芋・砂糖 白ごま・小麦粉・強力粉	牛乳・鶏もも肉・ちりめん 焼き豆腐・バター・卵 生クリーム	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜 糸こんにゃく・白ねぎ・もやし きゅうり・塩昆布・ゆかり
7 21	水 牛乳 ウエハース	鶏肉のネギソースかけ しらすあえ わかめスープ		牛乳 菓子・チーズ	ウエハース・砂糖・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちりめん 絹豆腐・チーズ	やっこねぎ・キャベツ・人参 小松菜・もやし・玉ねぎ わかめ
8 22	木 牛乳 ビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ りんご		牛乳 きなこクリームサンド	ビスケット・ハヤシルウ・砂糖 食パン・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・きな粉 バター	人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご
9 23	金 牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き スナップえんどうのあえもの みそ汁		牛乳 フルーチェ	ビスコ・白ごま・さつま芋 フルーチェの素	牛乳・塩鮭・ちりめん 油揚げ・中みそ	人参・スナップエンドウ・キャベツ もやし・玉ねぎ・やっこねぎ
10 24	土 牛乳 ウエハース	肉うどん ごま塩サラダ バナナ		牛乳 菓子	ウエハース・干しうどん・砂糖 じゃが芋・白ごま・菓子	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	ほうれん草・人参・きゅうり バナナ
12 26	月 牛乳 せんべい	新じゃがのそぼろ煮 ハムのあえもの もみのり		牛乳 菓子・するめ	せんべい・じゃが芋 砂糖・片栗粉・菓子	牛乳・鶏ひき肉・ハム するめ	人参・玉ねぎ・水煮たけのこ グリーンピース・キャベツ・きゅうり もみのり
13 27	火 牛乳 ミニトナツ	グリルチキン ぼんさんすう もずくスープ	オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	ミニトナツ・米粉・春雨 砂糖・じゃが芋・小麦粉 ベーキングパウダー・純ココア	牛乳・豚もも肉・ベーコン 絹豆腐・バター・調整豆乳	人参・きゅうり・もずく・玉ねぎ やっこねぎ・オレンジ
14 28	水 牛乳 ビスケット	豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ 納豆		牛乳 おふうラスク	ビスケット・砂糖・マドレ おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・ツナ水煮缶・納豆 バター	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・キャベツ
29	木 牛乳 ビスコ	ジャージャーめん 中華サラダ バナナ		お茶 鮭おにぎり	ビスコ・中華麺・砂糖 片栗粉	牛乳・豚ひき肉・赤みそ ハム・塩鮭	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
30	金 牛乳 乳ホーロ	わかめごはん 豚汁 おひたし		牛乳 菓子・昆布	乳ホーロ・さつま芋・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・かつお節	わかめごはんの素・しめじ 人参・大根・板こんにゃく やっこねぎ・白菜・小松菜 昆布
31	土 牛乳 せんべい	みそラーメン ナムル オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・中華麺・白ごま 菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	もやし・キャベツ・人参・コーン きゅうり・オレンジ

☆21日(水) 誕生日会特別献立

カレーピラフ エビフライ ローストチキン マカロニサラダ

3時のおやつ

こいのぼりパイ

※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おり、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。

食べやすい食材を用意したり、冷凍・冷蔵を上手く活用して調理時間の短縮などを取り入れて、朝食の習慣を身につけましょう!!

**🎏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という思いが込められています。日本の伝統文化を大切に、お子様と一緒に楽しい時間をお過ごしください。