

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	
15	金	牛乳 ビスコ	グリルチキン ごまあえ もみのり		牛乳 菓子・昆布	ビスコ・いりごま・菓子・米粉	牛乳・鶏もも肉・昆布 もみのり	人参・小松菜・もやし・白菜
16	土	牛乳 ビスケット	肉うどん 和風和え バナナ	牛乳 菓子		ビスケット・砂糖・菓子 うどん	牛乳・豚もも肉・かまぼこ	ほうれんそう・キャベツ・人参 小松菜・コーン・バナナ
18	月	牛乳 ウエハース	すきやき煮 磯あえ 手作りふりかけ	牛乳 おふラスク		ウエハース・おつゆ麩 グラニュー糖・じゃが芋 糸こんにゃく	牛乳・鶏もも肉・ちりめん 塩昆布・赤みそ・バター 焼き豆腐	人参・玉ねぎ・小松菜・もやし きゅうり・さがきごぼう 白ねぎ・ゆかり
19	火	牛乳 ミートナツ	鮭の塩焼き 五色あえ みそ汁	牛乳 白桃シュクリーム		ミートナツ・グラニュー糖 小麦粉・強力粉	牛乳・塩鮭・油揚げ 中みそ・バター・卵 生クリーム	人参・小松菜・もやし・しめじ 玉ねぎ・里芋・やっこねぎ もずく・コーン・白桃ジャム
20	水	牛乳 乳ホーロ	ジャージャー麺 中華サラダ オレンジ	お茶 おにぎり		乳ホーロ・中華麺・砂糖 片栗粉・ごま油	牛乳・豚ひき肉・ちりめん 塩昆布・赤みそ・ハム	きくらげ・人参・玉ねぎ・もやし きゅうり・しょうがチューブ・オレンジ
21	木	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 中華スープ	牛乳 菓子・チーズ		ビスケット・菓子・春雨 オイスターソース・ごま油	牛乳・鶏もも肉・絹豆腐 切れてるチーズ	人参・玉ねぎ・きゅうり・もやし わかめ・きくらげ
22	金	牛乳 ビスコ	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛乳 フルーツヨーグルト		ビスコ・グラニュー糖 ハヤシルウ	牛乳・豚もも肉 プレーンヨーグルト	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・バナナ・みかん缶 パン缶・もも缶
23	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・菓子・中華麺 いりごま	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
25	月	牛乳 ミートナツ	鶏肉のレモン照り焼き ツナサラダ もずくスープ	牛乳 いちご蒸しパン		ミートナツ・小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー・じゃが芋	牛乳・鶏もも肉・もずく 絹豆腐・バター・ツナ水煮缶	キャベツ・小松菜・人参 玉ねぎ・やっこねぎ しょうがチューブ・いちごジャム レモン汁
26	火	牛乳 ウエハース	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		ウエハース・じゃが芋・砂糖 菓子・片栗粉	牛乳・豚ひき肉・ハム するめ・もみのり	人参・玉ねぎ・グリーンピース 水煮たけのこ・キャベツ きゅうり
27	水	牛乳 ビスケット	さわらのネギソースかけ スナックエンドウのあえもの すまし汁	オレンジ ヨーグルトケーキ		ビスケット・おつゆ麩 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・いりごま・ごま油	牛乳・さわら・絹豆腐 プレーンヨーグルト・バター ちりめん	バナナ・やっこねぎ・わかめ 人参・スナックエンドウ・もやし キャベツ・玉ねぎ・えのき
28	木	牛乳 乳ホーロ	豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ 納豆	牛乳 ココアクリームサンド		乳ホーロ・マヨレ・食パン グラニュー糖・純ココア オイスターソース	牛乳・豚もも肉・納豆 バター・中みそ・赤みそ ツナ水煮缶	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 大根
29	金	牛乳 ビスコ	わかめごはん けんちん汁 おひたし	牛乳 クッキー		ビスコ・小麦粉・砂糖 ごま油	牛乳・豚もも肉・かつお節 バター・ちくわ	わかめごはんの素・人参 しめじ・玉ねぎ・大根 やっこねぎ・白菜・小松菜
30	土	牛乳 ビスケット	和風パスタ ゆかりあえ バナナ	牛乳 菓子		ビスケット・菓子・スバゲティ	牛乳・ベーコン	人参・玉ねぎ・キャベツ・ゆかり インキ・ほうれん草・きゅうり バナナ

☆20日(水) 誕生日会特別献立 カラーピラフ 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

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て、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！！

🎌 子どもの日(端午の節句) 🎌

5月5日は子どもの日(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子どもの日のおやつにも、子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。