

日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
1	木	魚フライ 青菜のごま和え なめこの味噌汁	米/白身魚フライ とんかつソース ケチャップ/ほうれん草 小松菜 人参 すりごま/なめこ キャベツ 玉ねぎ 木綿豆腐 こねぎ 味噌	★こいのぼりクッキー	薄力粉 バター 牛乳 チョコペン	星食べよ
2	金	芋煮風味噌煮 大根のしらす和え 果物ゼリー	米 十六穀/里芋 豚肉 木綿豆腐 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/大根 きゅうり 人参 小松菜 しらす 鰹節/ゼリー	ベジたべる		ビスコ
G・W(3日～5日)						
6	火	振替休日				
7	水	ラーメン 大根の塩昆布和え 混ぜ込みわかめ(鮭)	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 もやし 卵 こねぎ/大根 きゅうり 人参 塩昆布/混ぜ込みわかめ(鮭)	★きなこドーナツ	HM粉 卵 バター 豆乳 きなこ	アンパンマン ビスケット
8	木	鮭のポテトクリーム焼き キャベツのゴマポン酢和え コンソメスープ	米/鮭 じゃが芋 玉ねぎ クリームコーン缶 コンソメ/キャベツ パプリカ (赤・黄) きゅうり ベーコン ゴマポン酢/玉ねぎ 人参 えのき コンソメ	バナナ 雪の宿		源氏パイ
9	金	さつま揚げ ほうれん草のおひたし 大根の味噌汁 ふりかけ	米 十六穀/魚すり身 れんこん 人参 ごぼう にら 木綿豆腐 片栗粉/ほうれん草 小松菜 うす揚げ 麵つゆ 鰹節/大根 玉ねぎ えのき こねぎ 味噌	★フルーツヨーグルト	みかん 黄桃 パイナップル バナナ ヨーグルト	ぱりんこ煎餅
10	土	キーマカレー 春雨のマヨサラダ すまし汁	米/合挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 にんにく 生姜 カレー ルウ ケチャップ/春雨 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 カニ棒 酢 マヨ/わかめ 玉ねぎ 小松菜	ミルクパン		ムーンライト
12	月	焼肉丼 わかめの酢の物 卵スープ	米 麦/豚肉 牛肉 玉ねぎ 人参 キャベツ にら にんにく 生姜 焼肉 のたれ/わかめ 人参 きゅうり 大根 小松菜 カニ棒 酢/卵 こねぎ 鶏ガラ粉 片栗粉	★いちごタルト風 トースト	食パン バター いちごジャム チーズ	とんがりコーン
13	火	鶏の照り焼き ナムル じゃが芋の味噌汁	米/鶏肉 生姜/サリナス きゅうり 人参 ほうれん草 鶏ガラ粉 酢 ご ま油/じゃが芋 玉ねぎ キャベツ うす揚げ こねぎ 味噌	プリン 味しらべ		たべっこどうぶつ
14	水	五目卵焼き スパゲティサラダ すまし汁	米/卵 鶏ひき肉 人参 しいたけ 玉ねぎ こねぎ/スパ麺 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/人参 大根 ほうれん草	★おかかチーズ おにぎり	米 鰹節 醤油 キュービックチーズ	雪の宿
15	木	さばの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	米/さば/ブロッコリー キャベツ 人参 鰹節/木綿豆腐 わかめ 人参 えのき こねぎ 味噌	ココア アスパラガスビス		Caウエハース
16	金	八宝菜 春雨スープ 果物ゼリー	米 十六穀/豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ かまぼこ 半月ちくわ サリナス オイスターソース 中華の素 片栗粉 ごま油/ゼリー	★フライドポテト	フライドポテト 油 ケチャップ	おにぎりせんべい
17	土	うんどうかい				
19	月	鶏飯 青菜のなめたけ和え 黄桃	米/鶏ガラ 鶏ガラ粉 チキン水煮 たくあん 干し椎茸 卵 こねぎ 刻みのり/ ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ 鰹節/黄桃	★オレンジゼリー	ゼリーの素 みかん	ビスコ
20	火	豚肉のパン粉焼き コールスローサラダ けんちん汁	米/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ/キャベツ 人参 コーン缶 ハ ム 酢 マヨ/人参 大根 玉ねぎ ごぼう 里芋 しめじ こねぎ	えびせん		星食べよ
21	水	チンジャオロース 豆苗と卵のスープ バナナ	米/豚肉 ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ に ら オイスターソース にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/卵 豆 苗 人参 えのき カニ棒 鶏ガラ粉 片栗粉/バナナ	★メロンパン風クッキー	HM粉 卵 バター 豆乳 グラニュー糖	ルヴァン
22	木	鮭のケチャップ和え 新じゃがのポテトサラダ かぶの味噌汁	米/鮭 薄力粉 酢 ケチャップ 鶏ガラ粉 片栗粉/じゃが芋 キャベツ きゅう り 人参 コーン缶 ハム マヨ/かぶ 人参 玉ねぎ こねぎ 味噌	オレンジ まがりせんべい		アンパンマン ビスケット
23	金	ひじきの五目煮 青菜の納豆和え	米 十六穀/ひじき 人参 大根 たけのこ しいたけ 里芋 厚揚げ 鶏もも/ ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひきわり納豆 刻みのり	★しらすピザ	強力粉 薄力粉 BP 塩 砂糖 油 牛乳 しらす マヨ チーズ 青のり	ぽたぽた焼き
24	土	焼きそば わかめスープ ふりかけ	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ にら 焼きそばソース 青のり/わかめ 玉ねぎ えのき ベーコン 鶏ガラ粉/ふ りかけ	バームクーヘン		ハーベスト
26	月	親子丼 もずくの酢の物 わかめの味噌汁	米 麦/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ 半月ちくわ キャベ ツ こねぎ 片栗粉/もずく きゅうり 大根 カニ棒 コーン缶 酢/わかめ 木綿豆腐 なめこ 味噌	★黒糖蒸しパン	HM粉 卵 黒糖 豆乳	ぱりんこ煎餅
27	火	☆お子様ランチ☆ 塩唐揚げ 青さ汁 オレンジ	米/鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラ粉 ごま油 片栗粉/マカロニ 人参 きゅうろ ウ キャベツ ハム マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト ウインナー マヨ オレン ジ ゼリー/青のり 木綿豆腐 人参 こねぎ だし昆布	チョコケーキ		卵ボーロ
28	水	じゃがいものそぼろ煮 つみれスープ	米/豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しいたけ 大根 生姜/白身魚すり 身 こねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき コンソメ	★鮭と塩昆布の おにぎり	米 塩昆布 鮭フレーク	チョイス
29	木	ぶりの照り焼き 大根サラダ 豚汁	米/ぶり 生姜/大根 きゅうり 人参 小松菜 ハム 酢 ごま油 鰹節/人 参 玉ねぎ ごぼう じゃが芋 しめじ こねぎ 味噌	ブルーベリーヨーグルト 星食べよ		ベジタブル
30	金	マカロニグラタン トマトスープ 混ぜ込みわかめ	米/鶏肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 ホワイトソース 牛乳 バター コンソメ チーズ パン粉 パセリ/人参 玉ねぎ キャベツ ベーコン トマト缶 コンソメ/混ぜ込みわかめ	★ねったぼ	さつま芋 上新粉 きな粉 砂糖	Caウエハース
31	土	きつねうどん きんぴらごぼう	米/うどん麺 だし昆布 いりこ うす揚げ かまぼこ 揚げ玉 こねぎ ほう れん草/人参 ごぼう れんこん 切干大根 しいたけ 豚肉	あずきパン		源氏パイ

朝ごはんについて

朝ごはんには、睡眠中に低下した体温を上昇させて、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。

炭水化物やたんぱく質などを摂取することで、体は体温を上げようとして、体内のリズムを整えたりしてくれます。しっかりと朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出すようになりスムーズな便意をうながします。

三色食品群

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに赤黄緑3つの色に分類したものです。

赤:「血や筋肉、丈夫な骨をつくって、体を大きくする」
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

黄:「熱や力のもとになる」
ごはん・パン・いも類・麺類

緑:「病気や力から体を守る。お腹のおそうじをしてウンチをだす」
野菜・果物・きのこ・海藻類

今月の食育活動

5/1(木) 以上児クラス
15時おやつ「こいのぼりクッキー」
チョコペンでこいのぼりの模様を描いてもらいます

月: 麦ごはん 金: 雑穀ごはん

未満児クラスは白ごはんを提供します。

★は手作りおやつです。