



5月2日(月)	5月3日(火)	5月4日(水)	5月5日(木)	5月6日(金)	5月7日(土)
午前(未満児) ゼリー				午前(未満児) ベビーせんべい	午前(未満児) ゼリー
ごはん 豆腐のナゲット ひじき炒め煮 コンソメスープ フルーツ	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ハヤシライス キャベツの和風サラダ コンソメスープ フルーツ	ふりかけごはん 味噌ラーメン きゅうりのごまサラダ フルーツ
午後 おかし・牛乳				午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳
米 50 豆腐 40 合挽ミンチ 28 たまご 2 小麦粉 4 コンソメ 0.4 しょうゆ 1 油 7 ケチャップ 1 ひじき 2 厚揚げ 15 にんじん 15 いんげん 6 ちくわ 1 さとう・みりん 3 しょうゆ 2 ごま油 1 キャベツ 15 にんじん 5 チンゲンサイ 6 コーン 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 しょうゆ 0.3 フルーツ 30				米 55 豚肉 25 たまねぎ 25 にんじん 20 パプリカ 6 しめじ 10 ハヤシルウ 6 キャベツ 35 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 6 ちくわ 4 だし 0.4 さとう 3 しょうゆ 0.2 ごま 10 ほうれんそう 5 えのきたけ 10 とうふ 0.4 コンソメ 0.2 しょうゆ 0.6 フルーツ 0 みそ 6	米 50 ふりかけ 1.5 中華めん 80 豚ひき肉 20 もやし 10 にんじん 10 キャベツ 15 おろしにんにく・しょうが 1 中華だし 1 ごま油 8 コーン 1 しょうゆ 1 きゅうり 30 にんじん 15 もやし 3 かつお節 3 ごまドレッシング 0.2 大根 10 えのきたけ 10 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30
5月9日(月)	5月10日(火)※こどもの日メニュー	5月11日(水)	5月12日(木)	5月13日(金)	5月14日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) やさいせんべい	午前(未満児) プリン	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー
ごはん 鰯の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん こいのぼりバーグ きゅうりのごまサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん クリームスパゲティ オムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ お楽しみゼリー	春野菜の混ぜごはん えびしんじょう揚げ にんじんのツナ和え 豚汁 フルーツ	カレーピラフ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ
午後 ピザトースト・牛乳	午後 かしわもち風・牛乳	午後 マカロニきなきこ・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 米粉パンケーキ・牛乳	午後 おかし・牛乳
米 45 さくら 65 さとう・みりん・しょうゆ 3 じゃがいも 38 にんじん 12 きゅうり 12 コンソメ 15 マヨネーズ 0.4 パセリ 5 えのきたけ 10 水菜 10 かぼちゃ 10 だし 0.3 みそ 6 フルーツ 30 サンドウィッチパン 23 ツナ缶 5 たまねぎ 5 にんじん 8 ピーマン 6 ピザソース 3 チーズ 1	米 45 合挽ミンチ 28 大豆 6 豆腐 5 パプリカ 8 たまねぎ 5 小麦粉 1 しょうゆ 1.5 たまご 4 パン粉 6 コンソメ 0.2 牛乳 2 サラダ油 2 キャベツ 35 にんじん 10 コーン 10 コンソメ 0.4 ケチャップ 3 マヨネーズ 3 チンゲンサイ 10 大根 10 にんじん 10 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 白玉粉・小麦粉 15 さとう・かたくり粉 3 こしあん 10 いちご 5	米 45 スパゲティ 18 鶏肉 15 はくさい 5 えび 8 アスパラガス 3 たまねぎ 3 ほうれんそう 5 ホワイトソース 4 牛乳 6 たまご 2 豚ひき肉 2 にんじん 4 じゃがいも 35 油 10 ケチャップ 10 チンゲンサイ 0.4 とうふ 3 コーン 3 わかめ 3 コンソメ 10 しょうゆ 10 フルーツ 0.4 マカロニ 6 きな粉 6 さとう 30 白玉粉・小麦粉 15 さとう・かたくり粉 3 こしあん 10 いちご 5	米 45 豚肉 18 にんじん 15 キャベツ 10 ピーマン 6 パプリカ 6 しいたけ 3 みそ 3 酒 5 さとう 10 しょうゆ 30 はるさめ 4 きゅうり 4 にんじん 4 ハム 1 マヨネーズ 2 コンソメ 10 チンゲンサイ 10 えのきたけ 8 とうふ 0.5 コンソメ 1 中華だし 0.1 ゼリー 30 フルーツ 15 さとう 3	米 55 たけのこ・にんじん 10 スナッPEndワ 25 さとう・しょうゆ・みりん 3 油揚げ 1 えび 15 長いも・たまねぎ 4 魚のすり身 2 たまご 25 かたくり粉 3 だし 2 めんつゆ 0.4 パン粉 1 油 10 にんじん 2 きゅうり・コーン 0.4 ツナ缶 6 さとう・しょうゆ 8 だし 10 豚肉 10 にんじん・だいこん 10 ごぼう・はくさい 0.8 ねぎ 30 みそ 6 フルーツ 30 米粉 25 油 1 いちご 1	米 55 豚ミンチ 10 にんじん 5 たまねぎ 10 ピーマン 3 カレールフ 3 油 1 パセリ 0.1 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 12 ベーコン 5 ごま 0.2 ごまドレッシング 6 チンゲンサイ 6 はくさい 5 コーン 4 わかめ 0.5 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30
5月16日(月)	5月17日(火)	5月18日(水)	5月19日(木)	5月20日(金)	5月21日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ヨーグルト
ピピンバ風丼 人参のナムル わかめスープ フルーツ	ごはん すき焼き煮 厚焼きたまご みそ汁 フルーツ	ロールパン 鮭のキッシュ きゅうりの胡麻サラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	じゃこごはん 白身魚のフライ マカロニサラダ コンソメスープ お楽しみゼリー	じゃこごはん カレーうどん やさいの白和え りんご	親子丼 人参の和風サラダ みそ汁 フルーツ
午後 おかし・牛乳	午後 スイートポテトパイ・牛乳	午後 ツナマヨおにぎり・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 きなこポーロ・牛乳	午後 おかし・牛乳
米 55 たまご 25 もやし 15 にんじん 10 合挽ミンチ 28 おろししょうが 0.5 鰯肉のたれ 5 白コメ 1 にんじん 30 きゅうり 14 コーン 10 ハム 2 中華だし 0.3 しょうゆ 0.2 ごま油 0.3 たまねぎ 10 コーン 10 じゃがいも 10 わかめ 0.5 中華だし 0.7 しょうゆ 0.8 フルーツ 30	米 45 豚肉 25 しらたき 25 とうふ 30 にんじん 30 はくさい 3 こまつな 3 たまねぎ 2 みりん 10 しょうゆ 1.5 コーン 2 たまご 20 かぼちゃ 4 さとう 0.2 だし 1 さとう 1 しょうゆ 2 油 2 チンゲンサイ 4 かぼちゃ 10 にんじん 10 わかめ 0.5 だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30 さつまいも 50 牛乳 5 たまご 1 パイ皮 10	ホワイトロール 30 黒糖パン 15 さけ 25 ほうれんそう 40 たまねぎ 6 ベーコン 10 コンソメ 3 油 1 ソース 15 マカロニ 1 にんじん 2 きゅうり 6 にんじん 2 ハム 38 マヨネーズ 13 コンソメ 5 パセリ 1 にんじん 30 水菜・コーン 15 コンソメ 5 しょうゆ 58 ゼリー 0.1 フルーツ 30 米 40 にんじん 4 ツナ缶 4 マヨネーズ 2 たまご 1 ま・のり 0.5	米 50 ちりめんじゃこ 65 めんつゆ 1 ごま 0.2 かつお節 4 うどん 10 たまねぎ 2 ほうれんそう 12 豚肉 6 キャベツ 10 油あげ 10 ハム 3 じゃがいも 10 カレールフ 10 しょうゆ 0.2 だし 1 ほうれんそう 10 れんこん 6 にんじん 6 ちくわ 1 コーン 0.2 豆腐 5 しょうゆ 40 さとう 0.6 りんご 30 たまご 10 かたくり粉 3 きな粉 7 さとう 3	米 45 鶏肉 10 にんじん 45 たまねぎ 35 みづぼうし 1 しょうゆ 2 だし 0.5 たまご 25 にんじん 10 キャベツ 20 きゅうり 10 ちくわ 5 ベーコン 5 ごま 0.2 さとう・しょうゆ 0.2 えのきたけ 10 はくさい 10 わかめ 0.5 みそ 0.4 フルーツ 6	

5月23日(月)	5月24日(火)	5月25日(水)	5月26日(木)	5月27日(金)	5月28日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児)野菜せんべい	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー
ごはん 焼きビーフン ささみときゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 酢鶏 スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん おさかなコロッケ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ	ごはん 手作りミートボール煮 にんじんの中華和え コンソメスープ お楽しみゼリー	ちらし寿司 かき揚げ 若竹汁 フルーツ	ごはん ソース焼きそば もやしのごま和え みそ汁 フルーツ
午後 おかし・牛乳	午後 お好み焼きそば・牛乳	午後 おかし・牛乳	午後 さつまいもプリン・牛乳	午後 メロンパン風トースト・牛乳	午後 おかし・牛乳
米 50 ビーフン 18 豚肉 15 キャベツ 10 チャーハン 8 パプリカ 6 にんじん 12 だし 0.4 さとう 2 しょうゆ 0.5 油 0.5 きゅうり 25 にんじん 25 キャベツ 10 もやし 5 鶏ささみ 15 ごま油 0.2 酢 3 さとう 3 しょうゆ 0.2 さつまいも 10 わかめ 10 大根 10 ほうれんそう 6 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	米 45 鶏肉 30 酒 3 にんじん 4 たまねぎ 15 にんじん 15 たけのこ 15 ピーマン 3 しいたけ 3 おろししょうが 8 酢・さとう・ケチャップ がたくり粉 0.2 スパゲティ 12 にんじん 10 キャベツ 10 きゅうり 5 コーン 5 マヨネーズ 1 コンソメ 0.4 チンゲンサイ 6 じゃがいも 10 コーン 10 中華だし 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 お好み焼き粉・白玉粉 12 たまご 2 キャベツ 10 ウィンナー 4 たまねぎ・にんじん 4 中華めん 30 マヨネーズ・ソース 2 あおさ 0.4	米 45 さけ 30 じゃがいも 20 コーン 10 にんじん 10 小麦粉 8 カレー粉 0.6 パン粉 8 たまご 4 ケチャップ 2 切り干し大根 7 油あげ 2 にんじん 15 きゅうり 8 もやし 6 コーン 2 中華だし 2 しょうゆ 3 ごま油 0.2 だし 0.3 もやし 6 ごま 0.5 にんじん 10 コーン 10 わかめ 10 コンソメ 0.4 ゼリー 6 さつまいも 30	米 45 豚ひき肉 25 たまねぎ 28 豆腐 30 かたくり粉 3 酒 0.5 しょうゆ 1 ケチャップ 4 たまご 0.4 油 3 さとう 3 にんじん 32 パプリカ 4 きゅうり 15 ほうれんそう 10 にんじん 5 たまねぎ 10 ちくわ 0.6 小麦粉 0.3 めんつゆ 0.2 水菜 3 大根 10 じゃがいも 10 コーン 10 わかめ 0.5 コンソメ 1 ゼリー 30 さつまいも 45 牛乳 80 たまご 20 砂糖 2	米 55 さとう 3 酢 3 にんじん 10 しいたけ・高野豆腐 2 えび 10 ごま 10 しょうゆ 0.6 だし 1 油 20 もんぶ 1 いんげん 8 さつまいも 15 きゅうり 15 にんじん 10 しょうゆ 10 たまねぎ 10 ちくわ 3 小麦粉 10 めんつゆ 1 ごま 2 ごま 10 さつまいも 10 わかめ 15 だし 10 みそ 10 フルーツ 0.5 30	米 40 中華めん 50 キャベツ 10 ピーマン 5 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 20 ソース 3 油 1 もやし 30 にんじん 20 きゅうり 10 だし 1 しょうゆ 0.6 ごま 1 ごま 0.8 ごま 0.8 ごま 1 ごま 2 ごま 2 さつまいも 10 わかめ 0.5 だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30
5月30日(月)	5月31日(火)				
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ポーロ				
ごはん 松風焼き 高野豆腐の卵とじ煮 みそ汁 フルーツ	鮭ごはん かきたまうどん 焼き春巻き フルーツ				
午後 おかし・牛乳	午後 ハンバーガー・牛乳				
米 45 豚ひき肉 38 豆腐 10 ねぎ 5 にんじん 5 パン粉 2 たまご 4 みそ 4 さとう 1.5 ごま 0.5 油 0.5 高野豆腐 5 にんじん 15 大根 15 にまつな 1 しょうゆ 1.5 さとう 2 だし 0.2 たまご 6 えのきたけ 10 たまねぎ 10 かぼちゃ 10 ごま 0.3 だし 6 みそ 6 フルーツ 30	米 30 さけ 35 にんじん 10 ごま・あおさ・かつお節 0.5 めんつゆ 1 うどん 55 たまねぎ・にんじん・だいこん 10 ねぎ・ほうれんそう 5 かまぼこ 4 たまご 10 しょうゆ 2 だし 0.4 豚ひき肉・大豆 15 キャベツ・たまねぎ 10 にら 1 さとう・しょうゆ 2 はるさめ 8 春巻きの皮 10 フルーツ 30 ロールパン 35 合棒ミンチ・たまねぎ 12 小麦粉 1 しょうゆ 0.4 たまご 1 パン粉 2 コンソメ 0.2 牛乳 1 ケチャップ 2 キャベツ 3	※献立は都合により変更する場合がございます。 ※フルーツ缶はもも缶、パイ缶、みかん缶から予定しています。 ※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー、小魚等から年齢に応じて用意しています。 また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りで。 ※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。			



4月 食育(たけのこ皮むき:いるかG)

旬をむかえたたけのこをいるかGが皮をむいてくれました！
生のたけのこを触ってみたい、匂ってみたい、..
まだあくがあるたけのこは「くさい～」と匂いに敏感でした。
みんなが皮をむいてくれたたけのこは5月に『たけのこごはん』
で出しますね～！



～給食室からのおすすめおやつ～

さつまいももち(約15個分)

- | | | |
|--------|------|----------------------|
| ・さつまいも | 1本 | ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに |
| ・さとう | 50g | 切り、水にさらしてからゆでつづ。 |
| ・もち米粉 | 200g | ②①に砂糖、塩、もち米粉を加え、水を少し |
| ・塩 | 少々 | ずつ加えながら耳たぶより少し固めに練る。 |
| ・油 | 適量 | ③②を好みの大きさに形を整え、低温の |
| | | 油できつね色になるまで揚げる。 |

アレルギーフリーで、食感がもちもちしています！
お腹が膨れて、さつまいもの食物繊維がたくさん摂れます。