



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 鶏肉の塩麹焼 ひじきサラダ すまし汁	牛乳 (3時) カレースナック	若鶏もも・普通牛乳	精白米・米こうじ・マヨネーズ 車ふ	ひじき・コーン缶詰粒・にんじん たまねぎ・切干しいたけ・菜ねぎ
2 水	こいのぼりハンバーグ 雑穀米カレー 果物	ヤクルト こいのぼりパン	牛ひき肉・ぶたひき肉 ぶたもも・乳酸菌飲料	パン粉・あわ・ひえ・精白米 食パン	グリーンピース・にんじん たまねぎ・ぶどう ブルーベリージャム マーマレードジャム
7 月	ご飯 鯖の塩焼き ソーセージ入りジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 (3時) メロンパン風クッキー	さば・生ソーセージ・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒・たまねぎ
8 火	ご飯 豚肉のトマト煮込み きのこと卵の炒め物 すまし汁	牛乳 (3時) りんごゼリー 果物	ぶたもも・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・じゃがいも	トマトホール缶詰・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・にんじん たまねぎ・水戻しわかめ りんごジュース・寒天・バナナ
9 水	ご飯 魚のゴマやき 高野の煮物 野菜のミルクスープ 果物	牛乳 (3時) かりんとう	さわら・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・いりごま・薄力粉	冷凍えだまめ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・りんご
10 木	ご飯 牛丼 和えもの みそ汁 果物	牛乳 (3時) ツナマヨトースト	牛ばら・かつお節・木綿豆腐 普通牛乳・まぐろ油漬缶詰	精白米・食パン・マヨネーズ	キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 菜ねぎ・バナナ
11 金	ご飯 白身魚のフライ マカロニサラダ すまし汁 ふりかけ	牛乳 (3時) みかんスコーン	ホキ・まぐろ油漬缶詰・削り節 普通牛乳	精白米・薄力粉・サフラワー油 パン粉・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・いりごま ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しいたけ・えのきたけ 水戻しわかめ・あおさ・みかん缶詰
12 土	ご飯 豚肉の味噌炒め ゆかりの和えもの すまし汁	牛乳 (3時) ポップコーン	ぶたもも・甘みそ・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ポップコーン	ぶなしめじ・キャベツ りよくとうもろやし・にんじん たまねぎ・菜ねぎ
14 月	わかめごはん カレー風味チキン いり豆腐 卵とコーンのスープ	牛乳 (3時) きなこマカロニ	若鶏もも・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ	水戻しわかめ・ごぼう・生しいたけ コーン缶詰クリーム・にんじん たまねぎ
15 火	ご飯 しょうゆラーメン 豚肉と厚揚げのみそ炒め 果物	牛乳 (3時) ジャムサンド	牛ひき肉・ぶたひき肉 ぶたもも・生揚げ・普通牛乳	精白米・中華めん・食パン	水戻しわかめ・コーン缶詰粒 りんご・いちごジャム
16 水	さばの味噌煮・たけのこ 大豆のツナマヨサラダ すまし汁・果物	牛乳 (3時) ごまクッキー	さば・大豆・まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐・普通牛乳	マヨネーズ・いりごま ソフトマーガリン・薄力粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・菜ねぎ・たけのこ オレンジ
17 木	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル コンソメスープ	牛乳 (3時) フルーツヨーグルト	若鶏もも・普通牛乳 ブレンヨーグルト	精白米・片栗粉・サフラワー油 いりごま・生いも板こんにやく ごま油・じゃがいも	キャベツ・りよくとうもろやし にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒 バナナ・みかん缶詰・りんご
18 金	ご飯 タルタルサーモン おから炒り煮 みそ汁	牛乳 (3時) レモンラスク	べにざけ・鶏卵・おから 普通牛乳	精白米・マヨネーズ 生いも板こんにやく フランスパン ソフトマーガリン	ごぼう・コーン缶詰粒・だいこん にんじん・たまねぎ・菜ねぎ ぶなしめじ・レモン果汁
19 土	ご飯 焼きそば 粉ふきいも みそ汁	牛乳 (3時) マーブルケーキ	木綿豆腐・普通牛乳	精白米・中華めん・じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・りよくとうもろやし 菜ねぎ・にんじん・たまねぎ
21 月	ご飯 魚の白みそ焼 マカロニのケチャップステーキ ベーコンスープ	牛乳 (3時) ココアクリームサンド	さわら・ベーコン・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・マカロニ・スパゲティ 食パン	トマトホール缶詰・トマトケチャップ にんじん・たまねぎ・ほうれんそう
22 火	ご飯 ビーフカレー もやしのゴマ酢和え 果物・ゆで卵 福神漬	牛乳 (3時) つぶつぶオレンジゼリー	鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・いりごま	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ りよくとうもろやし・キャベツ バナナ・福神漬・寒天・みかん缶詰 オレンジジュース



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
23 水	ご飯 ナポリタンスパゲティ アスパラと卵のココット すまし汁	牛乳 (3時) どらやき	鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳 つぶしあん	精白米・マカロニ・スパゲティ ホットケーキミックス	トマトホール缶詰・アスパラガス にんじん・たまねぎ・菜ねぎ えのきたけ
24 木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ひき肉と豆のトマト煮込み 具沢山スープ	りんごジュース ミルクわらび餅	焼き竹輪・大豆・牛ひき肉 ぶたひき肉・きな粉・普通牛乳	精白米・薄力粉・サフラワー油 片栗粉	あおりの・トマトホール缶詰 トマトケチャップ・にんじん たまねぎ・キャベツ・かぼちゃ 菜ねぎ・りんごジュース
25 金	ご飯 魚の香味焼き 切り干し大根のサラダ わかめスープ 納豆	牛乳 (3時) きなこボール	ホキ・納豆・普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ・薄力粉	切干しいたけ・コーン缶詰粒 水戻しわかめ・にんじん・たまねぎ
26 土	ご飯 肉じゃが 塩昆布の和えもの すまし汁	牛乳 (3時) お麩スナック	牛ばら・普通牛乳	精白米・じゃがいも・車ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	キャベツ・りよくとうもろやし 塩昆布・にんじん・たまねぎ 切干しいたけ・菜ねぎ
28 月	ご飯 鶏のゴマ味噌焼 切干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 (3時) ちんすこう	若鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・いりごま・薄力粉	切干しいたけ・生しいたけ にんじん・水戻しわかめ・たまねぎ
29 火	ご飯 麻婆豆腐 ツナの酢の物 中華スープ	牛乳 (3時) チーズ 果物	木綿豆腐・ぶたひき肉 まぐろ油漬缶詰・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・ごま油	たけのこ・キャベツ・水戻しわかめ にんじん・たまねぎ・菜ねぎ 生しいたけ・きくらげ・オレンジ
30 水	ご飯 魚のカレー焼き コーンサラダ みそ汁 ふりかけ	牛乳 (3時) お誕生日ケーキ	ホキ・生揚げ・削り節 乳酸菌飲料・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・マヨネーズ・いりごま 薄力粉・グラニュー糖 サフラワー油	コーン缶詰粒・キャベツ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・菜ねぎ あおさ
31 木	ご飯 豚の生姜焼き 大豆の五目煮 かきたま汁	牛乳 (3時) ボンデゲージョ	ぶたもも・大豆・鶏卵 普通牛乳・パルメザンチーズ	精白米・生いも板こんにやく 白玉粉	ごぼう・たけのこ・れんこん にんじん・たまねぎ・菜ねぎ えのきたけ

～5月5日・端午の節句～  
新緑の季節になりました。  
春の旬をたくさん味わえる時期月  
です。5月5日は子どもの日。  
青い空をこいのぼりが泳ぎ子ども  
たちの幸せを原い、健やかな  
育ちを祝う日です。園では  
5月2日を子どもの日メニューに  
しましたよ!!お楽しみに!!

- ☆ (こどもの日メニュー) ☆
- ・こいのぼりハンバーグ
  - ・雑穀米カレー
  - ・ぶどう
  - ・<おやつ>
  - ・ヤクルト・こいのぼりパン

(旬の食材・5月)

・たけのこ  
食物繊維が豊富なので  
便秘予防・肥満防止の  
効果があります。

・アスパラガス  
名前の由来は豊富に富まれる  
アスパラギン酸から。  
血圧を下げ免疫力を增强し  
疲労回復に役立ちます。

(5/16 たけのこごはん)  
(5/23 アスパラと卵の  
ココットやき)

