

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
7 火	ご飯 魚のオーロラ焼き 大豆のかきあげ すまし汁	牛乳(3時) りんごゼリー	ホキ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ	トマトケチャップ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・りんごジュース・寒天
8 水	ひじきごはん こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ ぶどう	牛乳(3時) こどもの日クッキー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉・有塩バター	ひじき・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・トマトケチャップ・キャベツ・ぶどう
9 木	ご飯 親子丼 キャベツとちくわの和え物 みそ汁 果物	牛乳(3時) フルーツヨーグルト	鶏もも・鶏卵・焼き竹輪・油揚げ・普通牛乳・プレーンヨーグルト	精白米	にんじん・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろこし・こまつな・バナナ・パイナップル缶詰
10 金	ご飯 カレーの煮つけ ひじきサラダ みそ汁	牛乳(3時) 果物 きなこマカロニ	まがれい・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ	にんじん・きゅうり・ひじき・たまねぎ・みずかけな・オレンジ
11 土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め じゃがいもの煮っころがし わかめスープ	牛乳(3時) ブルーベリーケーキ	生揚げ・ぶたかた・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホットケーキミックス	乾わかめ・にんじん・たまねぎ・ブルーベリージャム
13 月	ご飯 ちくわとさやき 小松菜と厚揚げのお浸し 豚汁	牛乳(3時) 玄米フレーククッキー	鶏卵・生揚げ・ぶたもも・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・生いも板こんにやく・玄米・薄力粉・有塩バター・三温糖	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ひじき・えのきたけ・こまつな・ごぼう
14 火	ご飯 魚のカレー焼き キャベツとえのきの酢の物 みそ汁 納豆	牛乳(3時) 果物 チーズ	ホキ・納豆・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・片栗粉	キャベツ・りよくとうもろこし・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな・りんご
15 水	たけのごはん 豆腐の和風あんかけ 切り干し大根のサラダ 中華スープ	牛乳(3時) カルピスゼリー	油揚げ・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・片栗粉・マヨネーズ	たけのこ水煮缶詰・にんじん・たまねぎ・さやえんどう・切り干しだいこん・青ねぎ・生しいたけ
16 木	ご飯 さばの煮つけ かぼちゃのオープン焼き すまし汁	牛乳(3時) 米パン	さば・プロセスチーズ・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・あられ・マシュマロ	しょうが・かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ
17 金	ご飯 とりの照り焼き マカロニのケチャップソテー レタススープ	牛乳(3時) ジャムサンド	若鶏もも・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ・食パン	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・いちごジャム
18 土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳(3時) マーブルケーキ	牛かた(赤肉)・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・たまねぎ・キャベツ・りよくとうもろこし
20 月	ご飯 魚のパン粉焼き 厚揚げの甘煮 みそ汁	牛乳(3時) レモンラスク	ホキ・生揚げ・普通牛乳	精白米・パン粉・ロールパン・ソフトマーガリン	スナックえんどう・にんじん・たまねぎ
21 火	ご飯 牛肉のしぐれ煮 高野の煮物 みそ汁	牛乳(3時) ココアケーキ	牛かた・凍り豆腐・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・たまねぎ・青ねぎ
22 水	ご飯 カレーのケチャップあんかけ ジャーマンアスパラポテト わかめスープ	牛乳(3時) お麩スナック	まがれい・ベーコン・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも・車ぶ・ソフトマーガリン・グラニュー糖	トマトケチャップ・にんじん・たまねぎ・アスパラガス・乾わかめ
23 木	ご飯 大豆入りカレー やしのゴマ酢和え 漬物 果物	ヤクルト お誕生日ケーキ	牛ばら・大豆・乳酸菌飲料・鶏卵・ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・いりごま・薄力粉・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろこし・キャベツ・福神漬・オレンジ・バナナ・よもぎ

24 金	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	牛乳(3時) オレンジゼリー	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま・しらたき	ほうれん草・りよくとうもろこし・にんじん・たまねぎ・みずかけな・みかん缶詰・寒天
25 土	ご飯 焼きそば おおかみ みそ汁	牛乳(3時) 果物 きなこあめ	ぶたかたロース・かつお節・普通牛乳・きな粉	精白米・中華めん・はちみつ	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろこし・キャベツ・青ピーマン・バナナ
27 月	ご飯 ミートソーススパゲティ ペイクドじゃが コンソメスープ	牛乳(3時) 果物 きなこ豆	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・きな粉・大豆	精白米・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも	トマトホール缶詰・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・キャベツ・バナナ
28 火	ご飯 豚のしょうが煮 ひじき みそ汁	牛乳(3時) 苺ジャムケーキ	ぶたもも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・ひじき・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・いちごジャム
29 水	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひき肉と豆のトマト煮込み すまし汁	牛乳(3時) ミルクわらび餅	大豆・牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・片栗粉	にんじん・たまねぎ・トマトホール缶詰
30 木	わかめごはん 高野のフライ 切り干し大根の煮物 筍のかきたま汁	牛乳(3時) フルーツゼリー	凍り豆腐・鶏卵・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉	カットわかめ・切り干しだいこん・にんじん・たけのこ・たまねぎ・みずかけな・寒天・りんごジュース・みかん缶詰
31 金	ご飯 魚の白みそ焼 昆布の和えもの すまし汁	牛乳(3時) ツナマヨトースト	さわら・甘みそ・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・りよくとうもろこし・塩昆布・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・青ねぎ

5月5日・立端午の節句

新緑の季節でもある5月5日はこどもの日。
 青い空を風でおなかいっぱい膨らませてこいのぼりが
 泳ぎます。子どもたちの幸せを願い、健やかな育ちを
 祝う日です。園では5月8日をこどもの日メニューに
 しました。お楽しみに。

子どもの日メニュー 5月の旬の食材

ひじきごはん・こいのぼりハンバーグ
 マカロニサラダ・コンソメスープ
 ぶどう

おやつ：こどもの日クッキー

5月の新メニュー
 豆腐の和風あんかけ
 米パン・ジャーマンアスパラポテト

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：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
 下げ免疫力を増強し疲労回復
 に役立ちます。