



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 土	スパゲティナポリタン えのきのスープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・えのきたけ・アスパラガス・キャベツ
6 木	フルコギ丼 味噌汁 ハンサンスー 果物 (バナナ)	ジュース 菓子 ラーメン 麦茶	ぶたロース・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ロースハム・焼き豚・なると	菓子・精白米・三温糖・調合油・緑豆はるさめ・ごま油・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・にんにく・キャベツ・塩わかめ・きゅうり・バナナ・冷凍コーン・長ねぎ
7 金	ご飯 味噌汁 唐揚げのネギソースがけ 茹で野菜 茹で人参 果物 (柑橘類)	牛乳 菓子 あんドーナツ 牛乳	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・パン	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・にんじん・いよかん
8 土	鶏南蛮 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・片栗粉・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
10 月	ごま塩ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 キャベツの中華風サラダ 南瓜の甘煮 ゼリー	牛乳 菓子 クリームパン 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・押し豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ベーコン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・ごま塩・観世ふ・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・ゼリー・パンネ・オリーブ油	たまねぎ・塩わかめ・ほうれんそう・生しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり・焼きのり・くりかぼちゃ・エリンギ・ぶなしめじ・パセリ
11 火	ご飯 味噌汁 鰯の力揚げ ひじきの炒り煮 温野菜 果物 (柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 黒糖蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・油揚げ・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・糸こんにゃく・三温糖・マヨネーズ・黒砂糖・甘納豆(あずき)	えのきたけ・みずな・乾ひじき・スナックえんどう・にんじん・いよかん
12 水	牛乳パン キャベツのスープ 豚肉のステーキソースかけ スティック野菜 スパゲティソース ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目散らし 麦茶	ぶたロース・ヨーグルト・油揚げ・でんぶ	ロールパン・有塩バター・三温糖・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・きゅうり・赤ピーマン・かぼちゃ・乾しいたけ・ごぼう・焼きのり
13 木	ご飯 すまし汁 鮭のみそ照り焼き 切干大根の胡麻酢あえ 若竹煮 ショア	ジュース 菓子 シャーシャー麺 麦茶	木綿豆腐・削り節・さけ・赤色辛みそ・ヨーグルト・ぶたひき肉	菓子・精白米・いりごま・すりごま・三温糖・中華めん・調合油	りんごジュース・えのきたけ・長ねぎ・切干しいたけ・ほうれんそう・にんじん・きゅうり・ゆでたけのこ・塩わかめ・たまねぎ・しょうが
14 金	三色ご飯 味噌汁 肉じゃが 果物 (柑橘類)	菓子 牛乳 ピザトースト 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・しらたき・食パン	にんじん・さやいんげん・えのきたけ・長ねぎ・たまねぎ・いよかん・青ピーマン・トマトケチャップ
15 土	焼きそば もやしのスープ スティック野菜 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・ベーコン・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・いりごま・マヨネーズ・精白米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり
17 月	チキンカレー 野菜スープ ★根菜サラダ 果物 (柑橘類)	牛乳 菓子 はりぱりパイ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・調合油・有塩バター・片栗粉・いりごま・マヨネーズ・三温糖・ぎょうざの皮	たまねぎ・トマトホール缶詰・にんにく・しょうが・にんじん・にら・りょくとうもやし・乾しいたけ・れんこん・かぶ・かぶの葉・いよかん・冷凍くりかぼちゃ
18 火	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ 金平牛蒡 きゅうりのあえもの 果物 (柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・牛乳	精白米・車ふ・天ぷら粉・調合油・いりごま・三温糖・ごま油・薄力粉・有塩バター	キャベツ・ごまつな・あおのり・ごぼう・にんじん・きゅうり・いよかん・バナナ
19 水	フリオッシュ ミネストローネスープ キッシュ 温野菜 粉吹き芋 ゼリー	バナナ 麦茶 ツナご飯 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・ゼリー・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・トマトホール缶詰・赤ピーマン・ほうれんそう・アスパラガス

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
未満児	510	18.9	14.6	228	1.7	158	0.29	0.37	31	3.8	2.1
以上児	604	22	17.7	203	2.2	181	0.33	0.36	37	4.8	2.6

*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 *食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
 *乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
 ★は今月の新メニューです。



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
20 木	お赤飯 味噌汁 サーモンフライ マカロニサラダ(ツイスト) 茹でキャベツ 温野菜・果物(柑橘類)	菓子 ジュース フリンアラモード 牛乳	ささげ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵・ホイップクリーム・牛乳	菓子・ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・カスタードプディング	りんごジュース・えのきだけ・たまねぎ・塩わかめ・にんじん・きゅうり・キャベツ・スナップえんどう・いよかん・いちご
21 金	豚肉のうま煮丼 かき玉スープ コンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 アメリカンドック 牛乳	牛乳・ぶたロース・鶏卵・ヨーグルト・ウインナーソーセージ	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・薄力粉	にんじん・たまねぎ・はくさい・ぶなしめじ・にんにく・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・トマトケチャップ
22 土	ぎつねうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・油揚げ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・食パン・マヨネーズ	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり
24 月	ご飯 味噌汁 カンキマグロの甘酢焼き 切干大根の煮付け 胡瓜の即席漬 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・さつま揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・ロールパン・グラニュー糖	りょくとうもやし・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・きゅうり・いよかん
25 火	ご飯 味噌汁 生姜焼き キャベツのスパゲティソテー 温野菜 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶 そうめん 麦茶	ヨーグルト・煮干し・削り節・赤色辛みそ・ぶたロース・ベーコン・若鶏もも皮なし	精白米・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・そうめん	ぶなしめじ・えのきだけ・チンゲンサイ・しょうが・たまねぎ・キャベツ・くりかぼちゃ・いよかん・乾しいたけ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう
26 水	牛乳パン オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 温野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 鮭おにぎり 麦茶	若鶏もも皮なし・ヨーグルト・塩さけ	ロールパン・片栗粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・しょうが・にんにく・キャベツ・スナップえんどう
27 木	納豆ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き マロニーの金平 スティック胡瓜 果物(柑橘類)	ジュース 菓子 こまスティック 牛乳	納豆・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・牛乳	菓子・精白米・ごま油・三温糖・有塩バター・薄力粉・粉糖・いりごま	りんごジュース・だいこん・みずな・マロニー・ごぼう・にんじん・きゅうり・いよかん
28 金	若布ごはん 味噌汁 洋風かきあげ きゅうりと塩昆布のおひたし 煮豆 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ロースハム・うずら豆	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・ごま油・三温糖・食パン	なめこ・長ねぎ・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・冷凍コーン・キャベツ・塩昆布・バナナ・いちごジャム
29 土	ミートソーススパゲティ 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・バルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ・乾しいたけ
31 月	ご飯 ドライビーンズ オニオンスープ オリエンタルサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 じゃが芋の味噌焼き 牛乳	牛乳・大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・赤色辛みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・コーンフレーク・ごま油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・トマトホール缶詰・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・にら・キャベツ・きゅうり・いよかん

今月の食材 『えんどう豆』

幼苗を食べる「豆苗(とうみょう)」、若いさやを食べる「さやえんどう」、ある程度肥大した未熟種子とさやと一緒に食べる「スナップえんどう」、青実を食べる「グリーンピース」など、多様なスタイルで食べられます。年間通して出回っていますが、4~5月に出来るスナップエンドウやグリーンピースが最も香りが豊かで美味しいと言われています。さやから取り出したグリーンピースはしっとりとした質感で、淡い緑色が美しいグリーンピースご飯はこの時期ならではの美味しさです。



～ 食育クイズ! ～



Q 茶碗一杯分のご飯は米何粒が入っているでしょう?

① 約300粒

② 約1000粒

③ 約3000

A ③

品種や炊き方によっても違いますが、茶碗1杯のご飯の重さは、約150gです。ご飯の重さは米の約2.3倍。ここから考えると茶碗一杯分の米の重さは約65g。米粒を数えると約3250粒になります。