

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 木	ご飯 味噌汁 鮭の漬け焼き 切干大根の煮付け かぶの甘酢 果物 (バナナ)	ジュース 菓子 じゃがバター 牛乳	生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ・さつま揚げ・牛乳	菓子・精白米・三温糖・いりごま・調合油・じゃがいも・有塩バター	りんごジュース・りよくとうもやし・長ねぎ・切干しだいこん・にんじん・かぶ・きゅうり・バナナ
2 金	青菜御飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ スティック胡瓜・茹で人参 りんごゼリー	牛乳 菓子 カレーうどん 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ぶたロース	菓子・精白米・釜焼きふ・片栗粉・調合油・フライドポテト・ゼリー・ゆでうどん	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・長ねぎ
3 土	春雨入りあんかけ丼 韓国風スープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・調合油・食パン・マヨネーズ	にんじん・ゆでたけのこ・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・塩わかめ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり
5 月	ご飯 コーンスープ 酢豚 胡瓜の塩昆布和え オレンジゼリー	牛乳 菓子 ツイストドーナツ 牛乳	牛乳・ぶたロース	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・ゼリー・パン	冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しょうが・青ピーマン・生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・きゅうり・塩昆布
6 火	ご飯 味噌汁 れんこんの小判焼き 茹で人参 ほうれん草のソテー 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 和風スパゲティ 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ベーコン・牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・有塩バター・マカロニ・スパゲティ・調合油	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・れんこん・長ねぎ・しょうが・にんじん・ほうれん草・りよくとうもやし・冷凍コーン・バナナ・こねぎ・ぶなしめじ
7 水	レースンホール 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 茹でアスパラ ヨーグルト	バナナ 麦茶 五目おこわ 麦茶	牛乳・鶏卵・ベーコン・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・片栗粉・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・パセリ・トマトケチャップ・にんじん・アスパラガス・ごぼう・乾しいたけ
8 木	ふりかけご飯 鶏汁 飛竜頭 南瓜の甘煮 胡瓜の甘酢 ピーチゼリー	ジュース 菓子 にらもやしラーメン 麦茶	若鶏もも皮なし・赤色辛みそ・押し豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ぶたロース	菓子・精白米・糸こんにゃく・調合油・片栗粉・三温糖・ゼリー・中華めん	りんごジュース・ごぼう・だいこん・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・くりかぼちゃ・きゅうり・にら・りよくとうもやし
9 金	カレーライス えのきのスープ グリーンサラダ 果物 (みかん缶)	牛乳 菓子 ホワイトラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・レモン
10 土	焼きそば 若布スープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・中華めん・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖	キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ・あおのり・塩わかめ・長ねぎ・りよくとうもやし・きゅうり・乾しいたけ
12 月	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 茹でキャベツ 青りんごゼリー	牛乳 菓子 きつねうどん 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さば・大豆水煮缶詰・若鶏もも皮なし・油揚げ	菓子・精白米・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・ゆでうどん	くりかぼちゃ・長ねぎ・まこんぶ・乾しいたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・ほうれん草
13 火	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え 果物 (メロン)	ヨーグルト 麦茶 豆腐ドーナツ 牛乳	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・ベーコン・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・すりごま・薄力粉・粉糖	たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・パセリ・さやいんげん・にんじん・メロン
14 水	牛乳パン 春雨スープ 照り焼きハンバーグ スッキニー炒め 蒸し野菜 果物 (桃缶)	バナナ 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・はるさめ・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・いりごま・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・ズッキーニ・くりかぼちゃ・白桃缶・塩昆布
15 木	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ スティック胡瓜 マカロニソテー オレンジゼリー	ジュース 菓子 バナナクレープ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・八丁味噌・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・ゼリー・クレープ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ

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)
3歳未満児	499	19.9	15.2	234	1.9	162	0.31	0.37	30	4.7	2.1
3歳以上児	585	23.2	17.9	213	2.3	185	0.37	0.36	34	6	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。

園長	栄養士	保護者

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
16 金	ご飯 味噌汁 千草焼き 筑前煮 胡瓜と若布の酢の物 ヨーグルト	牛乳 菓子 お好み焼き 牛乳	牛乳・木綿豆腐・油揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・鶏卵・鶏ひき肉・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・ベーコン	菓子・精白米・調合油・三温糖・いりごま・お好み焼き粉	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん・切りみつば・ゆでたけのこ・ごぼう・れんこん・さやえんどう・きゅうり・塩わかめ・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
17 土	ぶっかけうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 シヤムサンド 牛乳	牛乳・蒸しわかまぼこ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・三温糖・調合油・食パン	にんじん・長ねぎ・塩わかめ・生しいたけ・くりかぼちゃ・いちごジャム
19 月	餃子丼 もやしのスープ 春雨サラダ 果物(メロン)	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りょくとうもやし・生しいたけ・にんじん・きゅうり・メロン
20 火	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き 茹でキャベツ ★シャキシャキサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 マヨトースト 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・牛乳	精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	長ねぎ・りょくとうもやし・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・れんこん・アスパラガス・赤ピーマン・黄ピーマン・にんじん・バナナ・青ピーマン
21 水	バターロール カレースープ 鶏肉のみそからめ焼き ミモザサラダ トマト ヨーグルト	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	ぶたロース・若鶏もも皮なし・赤色辛みそ・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・じゃがいも・三温糖・調合油・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・トマト
22 木	ご飯 味噌汁 あじフライ キャベツとハムのサラダ 茹で人参 果物(みかん缶)	ジュース 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	赤色辛みそ・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・ロースハム・ぶたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・中華めん	りんごジュース・たまねぎ・チンゲンサイ・キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・みかん缶詰・きゅうり・しょうが
23 金	ふりかけご飯 味噌汁 鶏すき キャベツの甘酢漬け ヨーグルト	牛乳 菓子 黒蒸しパン 牛乳	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・ヨーグルト	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・薄力粉・黒砂糖・いりごま	りょくとうもやし・こまつな・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・キャベツ
24 土	鶏味噌スパゲティ 五目スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・赤色辛みそ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・精白米	たまねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・アスパラガス・冷凍コーン
26 月	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが きゅうりのあえもの 青りんごゼリー	牛乳 菓子 海苔チーズサンド 牛乳	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・ぶたロース・プロセスチーズ	菓子・精白米・釜焼きふ・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・ゼリー・食パン・マヨネーズ	えのきたけ・こまつな・たまねぎ・にんじん・きゅうり・焼きのり
27 火	ご飯 味噌汁 しゅうまい チャブチェ 青菜炒め 果物(メロン)	ヨーグルト 麦茶 スープスパゲティ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・ベーコン・牛乳	精白米・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・三温糖・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	たまねぎ・塩わかめ・生しいたけ・ゆでたけのこ・しょうが・にんにく・マロニー・赤ピーマン・黄ピーマン・りょくとうもやし・チンゲンサイ・メロン・エリンギ・こまつな
28 水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	バナナ 麦茶 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・凍り豆腐・鶏ひき肉	ロールパン・調合油・いりごま・ごま油・精白米・三温糖	バナナ・くりかぼちゃ・たまねぎ・なす・にんじん・赤ピーマン・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・焼きのり・トマト
29 木	ごま塩ご飯 味噌汁 カジキのケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー 蒸し野菜 果物(メロン)	ジュース 麦茶 チーズスキムクッキー 牛乳	絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・めかじき・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・三温糖・有塩バター・マヨネーズ・薄力粉	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・しょうが・トマトケチャップ・ほうれんそう・冷凍コーン・くりかぼちゃ・メロン
30 金	ふりかけご飯 味噌汁 チキンカツ 茹で野菜 マッシュポテト 果物(バナナ)	牛乳 菓子 冷やし中華 麦茶	牛乳・生揚げ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・鶏卵・ロースハム	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・中華めん・三温糖・いりごま・ごま油	たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・バナナ・きゅうり・りょくとうもやし

★ 今月のおすすめメニュー ★

「カジキマグロの甘酢焼き」(大人2人、子ども2人)

<材料>

- ・カジキマグロ…6切れ(1切れ40g)
- ☆酢…小さじ2
- ☆しょうゆ…小さじ2
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆片栗粉…小さじ2

<作り方>

1. ボールに☆を全部いれて混ぜる。
2. 1にカジキマグロ入れて、よくからめてから漬け込む。(30分程度)
3. オーブンで、魚に火が通るまで(8分~10分)焼く。
※フライパンで焼く場合は油を少しひいて焼く。

片栗粉を調味液にくわえるのがポイントです。焼いても魚の水分が逃げず、しっとりと仕上がります。5月の献立に入っていました。