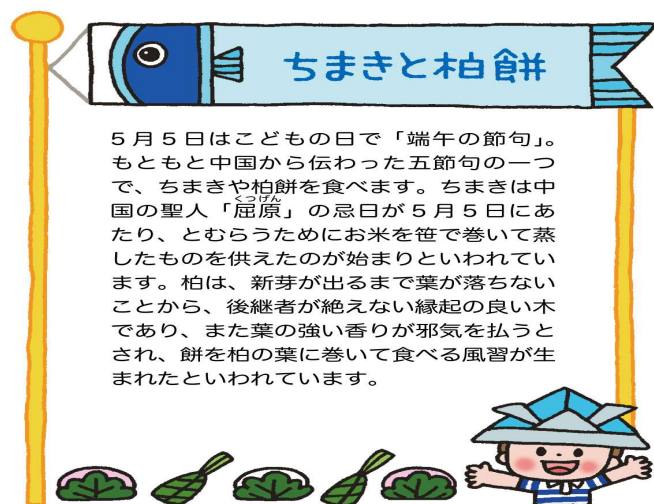


日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 木	ふりかけご飯 味噌汁 出し入り卵焼き チャフチェ かんきつ類	ジュース 菓子	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・鶏卵・ふたローズ・まぐろ油漬缶詰・牛乳	菓子・精白米・三温糖・マロニー・ごま油・スパゲティ・オリーブ油	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもやし・かんぎつ類・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ
		牛乳 ツナトマトスパゲッティ 菓子			
2 金	ご飯 味噌汁 から揚げのネギソースかけ 茹で野菜 温野菜 かんきつ類	麦茶 柏餅 (乳:あんぱん)	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・柏餅(乳:あんぱん)	たまねぎ・ほうれんそう・しょうが・長ねぎ・キャベツ・にんじん・かんぎつ類
		バナナ 麦茶			
7 水	バターロールパン きゃべつスープ 豚肉のステーキソースかけ スパゲティ スティック野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶	ふたローズ・ヨーグルト・油揚げ	バターロールパン・有塩バター・三温糖・調合油・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こん	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン・きゅうり・ごぼう・乾しいたけ
		麦茶 五目おこわ ジュース 菓子			
8 木	ご飯 味噌汁 あじのカレー風味揚げ ひじきの炒り煮 温野菜 オレンジゼリー	麦茶 ぶっかけうどん	みそ・削り節・煮干し・あじ・油揚げ	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・糸こん・マヨネーズ・オレンジゼリー・ゆでうどん	りんごジュース・だいこん・えのきたけ・みずな・にんにく・乾ひじき・にんじん・スナッフえんどう・長ねぎ・生しいたけ・塩わかめ
		牛乳 菓子			
9 金	豚肉のうま煮 もやしのスープ ハンサンスー バナナ	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・ベーコン・ローズハム・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ・チンゲンサイ・にんにく・りょくとうもやし・生しいたけ・きゅうり・バナナ・レモン果汁
		牛乳 マドレーヌ			
10 土	焼きそば ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・ベーコン・ヨーグルト・スライスチーズ	菓子・蒸し中華めん・調合油・じゃがいも・食パン・エッグケア	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・あおのり・バセリ・きゅうり・冷凍コーン・きざみのり
		牛乳 のりチーズサンド 菓子			
12 月	ご飯 ドライビーンズ 春雨スープ オリエンタルサラダ かんきつ類	牛乳 菓子	牛乳・大豆水煮缶詰・ふたひき肉・若鶏ささ身・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・はるさめ・コーンフレーク・ごま油・食パン・エッグケア	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ホールトマト・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・かんぎつ類
		牛乳 ツナサンド ヨーグルト 麦茶			
13 火	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 納豆和え スティック胡瓜 りんごゼリー	麦茶 ★塩ラーメン	ヨーグルト・ふたローズ・生揚げ・みそ・さば・納豆・サラダ竹輪	精白米・糸こん・調合油・三温糖・マヨネーズ・りんごゼリー・生中華めん	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・こまつな・りょくとうもやし・きゅうり・たまねぎ・冷凍コーン・乾しいたけ
		バナナ 麦茶			
14 水	バターロールパン 中華風クリームコンスープ 煮込みハンバーグ 温野菜 粉吹き芋 ヨーグルト	麦茶 豚肉の生姜ご飯	鶏卵・鶏ひき肉・ふたひき肉・ヨーグルト・ふたローズ	バターロールパン・片栗粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米・三温糖	バナナ・コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・トマトケチャップ・アスパラガス・バセリ・しょうが・こねぎ
		ジュース 菓子			
15 木	三色ご飯 味噌汁 はんぺんの磯辺揚げ きゃべつのおかかあえ かんきつ類	牛乳 練乳クッキー	鶏ひき肉・鶏卵・みそ・煮干し・削り節・はんぺん・コンデンスミルク・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・釜焼きふ・天ぷら粉・薄力粉・無塩バター・粉糖	りんごジュース・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう・あおのり・キャベツ・かんぎつ類
		牛乳 菓子			
16 金	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 切干大根の煮付け 煮豆 かんきつ類	牛乳 黒ごま入り サダーアングァー	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・うずら豆・鶏卵	菓子・精白米・三温糖・調合油・薄力粉・黒砂糖・いりごま・すりごま	たまねぎ・チンゲンサイ・しょうが・切干しいたけ・にんじん・さやいんげん・かんぎつ類
		牛乳 菓子			
17 土	スパゲッティナポリタン 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
		麦茶 おにぎり			
19 月	青菜御飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鮭の味噌焼き 鶏肉ときゅうりのごまあえ 茹で人参 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたローズ・さけ・みそ・若鶏ささ身・ヨーグルト・生クリーム・卵黄	菓子・精白米・糸こん・ごま油・すりごま・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さやいんげん・きゅうり・塩わかめ
		牛乳 スイートポテト			

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 (β-胡萝卜素量: 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)
乳児	510	19.3	16.0	214	1.8	171	0.31	0.36	30	4.5	2
幼児	596	22.3	18.7	192	2.2	196	0.36	0.35	34	5.7	2.5

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵のっていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※★は新メニューです。

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 火	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き シルバークリム アスパラのグリル バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・煮干し・ 削り節・ぶたロース・ロース ハム・鶏卵	精白米・調合油・はるさめ・ エッグケア・お好み焼き粉	えのきたけ・りょくとうもやし・こ まつな・しょうが・にんじん・きゅ うり・アスパラガス・バナナ・こね ぎ・キャベツ・冷凍コーン・あおの り
21 水	フリオッシュ 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 人参の甘煮 ヨーグルト	おこのみ揚げ バナナ 麦茶	牛乳・鶏卵・ベーコン・まぐ ろ油漬缶詰・ヨーグルト	フリオッシュ・片栗粉・じゃ がいも・調合油・マカロニ・ 三温糖・精白米・いりごま	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・ きゅうり・にんじん・塩昆布
22 木	お赤飯 味噌汁 鶏肉の甘辛たれ ポテトサラダ 温野菜 ぶどうゼリー カレーライス 野菜スープ 和風サラダ バナナ	麦茶 塩昆布とゴマのおにぎり ジュース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・ 煮干し・削り節・若鶏もも皮 なし・ロースハム	菓子・精白米・いりごま・片 栗粉・調合油・三温糖・じゃ がいも・エッグケア・マヨ ネーズ・ぶどうゼリー・ ショートケーキ	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・スナッペンどう・いちご
23 金		麦茶 ケーキ 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・ベーコ ン・しらす干し・ピザ用チー ズ	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・ごま油・食パン・ エッグケア	たまねぎ・にんじん・りょくとうも やし・チンゲンサイ・乾しいたけ・ キャベツ・きゅうり・塩わかめ・ぶ なしめじ・バナナ・きざみのり
24 土	中華丼 コーンのスープ 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 しらすトースト 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・ ヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・ごま 油・片栗粉・食パン・有塩パ ター・グラニュー糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆ でたけのこ・きくらげ・青ピーマ ン・冷凍コーン・チンゲンサイ・く りかぼちゃ
26 月	ご飯 味噌汁 グリルチキンのトマトソース ジャーマンポテト スティック胡瓜 バナナ フルコギキ もやしのスープ 春雨サラダ みかん缶	牛乳 しらすトースト 牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・削り 節・煮干し・若鶏もも皮な し・フランクフルトソーセー ジ・ベーコン	菓子・精白米・薄力粉・調合 油・三温糖・じゃがいも・マ ヨネーズ・スパゲティ・オ リーブ油	だいこん・みずな・ホールトマト・ たまねぎ・にんにく・パセリ・きゅ うり・バナナ・エリンギ・こまつな
27 火		麦茶 スープスパゲッティ ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・ぶたロース・ ベーコン・ロースハム・きな 粉・牛乳	精白米・調合油・三温糖・ご ま油・いりごま・はるさめ・ 薄力粉	にんにく・たまねぎ・ごぼう・にん じん・にら・りょくとうもやし・生 しいたけ・きゅうり・みかん缶詰
28 水	牛乳パン オニオンスープ 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲッティサラダ 茹でキャベツ ヨーグルト 青菜御飯 味噌汁 揚げ豆腐 スッキーニ炒め 蒸し野菜 オレシゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン バナナ 麦茶	ぶたロース・プロセスチー ズ・ヨーグルト・牛乳	牛乳パン・調合油・三温糖・ スパゲティ・オリーブ油・マ ヨネーズ・じゃがいも・片栗 粉	バナナ・たまねぎ・にんじん・チン ゲンサイ・トマトケチャップ・りん ご・にんにく・しょうが・きゅう り・キャベツ
29 木		牛乳 じゃが芋たんぼ ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・押し 豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・ベー コン・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温 糖・いりごま・オレンジゼ リー・食パン	りんごジュース・キャベツ・たまね ぎ・塩わかめ・ほうれんそう・生し いたけ・にんじん・スッキーニ・く りかぼちゃ・いちごジャム
30 金	ご飯 味噌汁 鯉の漬け焼き マロニーの金平 かぶの甘酢 バナナ	牛乳 しらすトースト 牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・煮干 し・削り節・さけ・納豆	菓子・精白米・三温糖・いり ごま・マロニー・ごま油	りょくとうもやし・長ねぎ・ごぼ う・にんじん・青ピーマン・かぶ・ きゅうり・バナナ・こねぎ
31 土	五目うどん 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	麦茶 納豆チャーハン 牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・蒸し かまぼこ・削り節・鶏ひき 肉・みそ・ヨーグルト・まぐ ろ油漬缶詰	菓子・ゆでうどん・調合油・ 三温糖・片栗粉・精白米	にんじん・長ねぎ・乾しいたけ・ほ うれんそう・くりかぼちゃ・みかん 缶詰・たまねぎ



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。
もともと中国から伝わった五節句の一つ
で、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中
国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあ
たり、とむらうたためにお米を笹で巻いて蒸
したものを供えたのが始まりといわれてい
ます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちない
ことから、後継者が絶えない縁起の良い木
であり、また葉の強い香りが邪気を払うと
され、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生
まれたといわれています。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいも
のです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日
本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かっ
て左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その
左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を
置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、
日本の食文化といえるでしょう。