

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ツナ和え みそ汁	兜おにぎり にぼし	七分つき米、米、 こめ油、片栗粉、 焼豆、塩麴	厚揚げ、豚ひき 肉、豆みそ、にぼ し、ツナ油漬缶、 厚けずり、いわし (煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にん じん、そらまめ、チンゲン サイ、こまつな、コーン 缶、スナップえんどう、ま いたけ、エリンギ、切り干 しだいこん、焼きのり、こ んぶ(だし用)、しょうが	おこめせんべい にぼし
2	土	生姜焼き丼 納豆和え みそ汁	しそじゃこごはん にぼし	米、じゃがいも、 油、塩麴	豚肉(ロース)、納豆、 豆みそ、にぼし、凍り 豆腐、ちりめんじゃ こ、いわし(煮干し)、 かつお節	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、な めこ、しょうが、 ごま	おこめせんべい にぼし
 <p style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">ゴールデンウィーク</p>							
7	木	黒米入りごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米 粉、中力粉、油、 黒米、てんさい含 蜜糖、豆乳マーガ リン、米	さば、豆乳、豆み そ、さつま揚げ、 にぼし、凍り豆 腐、厚けずり	たまねぎ、にんじん、切り 干しだいこん、コーン缶、 えのきたけ、干しいた け、生わかめ、ねりごま、 ごま	おこめせんべい にぼし
8	金	 お弁当の日	せんべい にぼし		にぼし		おこめせんべい にぼし
9	土	スパゲティ スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、 オリーブ油	ツナ油漬缶、にぼ し、きな粉	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ホールマト 缶詰、まいたけ、し いたけ、ごま	おこめせんべい にぼし
11	月	納豆ごはん チキンチキンごぼう 磯和え みそ汁	ツナそぼろごはん にぼし	七分つき米、米、 揚げ油、片栗粉、 てんさい含蜜糖	鶏もも肉、納豆、豚肉 (ロース)、豆みそ、に ぼし、ツナ油漬缶、凍 り豆腐、いわし(煮干 し)	にんじん、キャベツ、 ごぼう、たまねぎ、こ まつな、スナップえん どう、いんげん、に ら、焼きのり、しょう が	おこめせんべい にぼし
12	火	もち麦入りごはん 鮭のごま焼き じゃがいも煮 豆乳みそ汁	味噌スコーン にぼし	七分つき米、じゃがい も、米粉、小麦粉、さ つまいも、こめ油、も ち麦、てんさい含蜜 糖、砂糖、塩麴、米	豆乳、さけ、ちくわ、 豚肉(もも)、にぼし、 豆みそ、米みそ(甘み そ)、いわし(煮干し)	エリンギ、こんぶ (煮物用)、ご ま、しょうが	おこめせんべい にぼし
13	水	納豆ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 和え物 みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉(皮付 き)、豆みそ、厚揚 げ、ちくわ、にぼし、 厚けずり、いわし(煮 干し)	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、ま いたけ、なめこ、ご ま、切り干しだいこ ん、コーン缶	おこめせんべい にぼし
14	木	黒米入りごはん ケチャップ炒め じゃこ和え みそ汁	高野豆腐ラスク にぼし	七分つき米、じゃ がいも、油、メー プルシロップ、黒 米、豆乳マーガリ ン、米	豆乳、豚肉(もも)、 凍り豆腐、油揚 げ、豆みそ、にぼ し、ちりめんじゃ こ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、だいこん、 コーン缶、スナップえ んどう、切り干しだい こん	おこめせんべい にぼし
15	金	ごはん レバーのかりんとう揚げ ブロッコリーのサラダ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、 油、こめ油、片栗 粉、てんさい含蜜 糖	豚レバー、納豆、 グリーンピース、 豆みそ、にぼし、 凍り豆腐	ブロッコリー、に んじん、だいこ ん、まいたけ、 コーン缶、ねぎ、 ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
16	土	ごはん 焼き魚(ほっけ) ごま酢和え みそ汁	混ぜごはん にぼし	米、てんさい含蜜 糖	ほっけ(開き干し)、 豚ひき肉、油揚 げ、豆みそ、にぼ し、いわし(煮干し)	キャベツ、だいこ ん、たまねぎ、こ まつな、生わか め、ごま、あおさ のり、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし

- 献立は食材の都合により変更する場合があります。
- 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
- 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
- 初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いいたします。
- 青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	月	ごはん 魚のごまみそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	鶏ごぼうおにぎり にぼし	七分つき米、米、油、ごま油、てんさい含蜜糖、塩麴	さば、グリーンピース、鶏もも肉、豆みそ、さつま揚げ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり	たまねぎ、にんじん、切り干しいんげん、えのきたけ、ごぼう、干しいただけ、生わかめ、ねりごま、ごま、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
19	火	もち麦入り納豆ごはん 野菜と厚揚げのそぼろあん ツナ和え みそ汁	豚味噌おにぎり にぼし	七分つき米、米、もち麦、ごめ油、片栗粉、焼豆、塩麴	豚ひき肉、厚揚げ、納豆、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、コーン缶、まいだけ、エリンギ、スナップえんどう、切り干しいんげん、しょうが、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
20	水	ごはん 豚肉のしょうが炒め じゃが芋きんぴら みそ汁	かりんとう にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、ながいも、揚げ油、米粉、てんさい含蜜糖、ごま油、油、片栗粉、米	豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、きな粉、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、まいだけ、ほうれんそう、いんげん、生わかめ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
21	木	黒米ごはん さばのみそ煮 春野菜炒め みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖、塩麴	さば、豆みそ、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいだけ、グリーンアスパラガス、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、ごま、刻みこんぶ、ひじき、しょうが	おこめせんべい にぼし
22	金	納豆ごはん かき揚げ 梅おかか和え みそ汁	豆乳もち にぼし	七分つき米、中力粉、じゃがいも、揚げ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	豆乳、納豆、豚ひき肉、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、まいだけ、にんじん、こまつな、うめびしお	おこめせんべい にぼし
23	土	スパゲティ スープ	わかめごはん にぼし	米、スパゲティ、オリーブ油	ツナ油漬缶、にぼし、ちりめんじゃこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、まいだけ、しいたけ、生わかめ、ごま	おこめせんべい にぼし
25	月	納豆ごはん チキンチキンごぼう 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、揚げ油、片栗粉、てんさい含蜜糖	鶏もも肉、納豆、さけ(塩)、豚肉(ロース)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、スナップえんどう、いんげん、にら、焼きのり、しょうが、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
26	火	もち麦入りごはん 鮭のごま焼き じゃがいも煮 豆乳みそ汁	いりごと大豆の甘辛おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、さつまいも、ごま油、もち麦、ごめ油、砂糖、塩麴、てんさい含蜜糖	さけ、豆乳、ちくわ、豚肉(もも)、いわし(煮干し)、豆みそ、大豆(乾)、にぼし	エリンギ、ごま、こんぶ(煮物用)、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
27	水	納豆ごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 和え物 みそ汁	五目ごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖、塩麴	納豆、鶏もも肉(皮付き)、厚揚げ、豚肉(もも)、ちくわ、豆みそ、にぼし、厚けずり、ちりめんじゃこ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、まいだけ、なめこ、切り干しいんげん、ごぼう、コーン缶、ごま、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
28	木	黒米入りごはん ミートローフ ブロッコリーのサラダ みそ汁	高野豆腐と鶏のそぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、片栗粉、黒米、油、パン粉、てんさい含蜜糖、塩麴	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、まいだけ、コーン缶、れんこん、えのきたけ、ごぼう、スナップえんどう、しょうが、干しいただけ	おこめせんべい にぼし
29	金	カレーライス 海苔サラダ	きんぴらクッキー にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、さつまいも、油、ごま油、てんさい含蜜糖、砂糖、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、厚けずり	にんじん、もやし、たまねぎ、みずな、まいだけ、しめじ、ごぼう、黒ごま、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし
30	土	生姜焼き丼 納豆和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、塩麴	豚肉(ロース)、鶏ひき肉、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なめこ、しょうが、ごま、ねぎ、あおのり	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	527 kcal	鉄	3.7 mg		
		たんぱく質	21.9 g	カルシウム	194 mg		
		脂質	14.8 g	ビタミンC	21 mg		
		塩分	1.5 g	食物繊維	5.8 g		

5月になり気温上昇に伴い食欲が落ちやすい時期になってきました。

お酢ベースの和え物や、梅味の和え物等さっぱりした味付けのものや、おやつでは豆乳もちを取り入れました◎夏に向けて食べやすく、かつ食欲の出る給食、おやつを提供します！子ども達からこれが食べたい！入れて欲しい！とリクエストを