



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				3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	調味料	
02月	ドライカレー フルーツヨーグルト	704(535) 22.4(17.2) 19.5(15.1)	小麦粉、砂糖、油	合ミンチ、大豆、チーズ ヨーグルト、生クリーム 牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ バナナ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、カレー粉	柏餅
06金	白身魚フライ(タルタルソース) 野菜スープ グレープフルーツ	544(447) 16.9(13.8) 18.9(14.7)	油、マヨネーズ パン粉、小麦粉 黒砂糖 ホットケーキ粉	白身魚、卵 ウインナー、バター 牛乳	人参、玉葱、パセリ キャベツ、小松菜 グレープフルーツ	コンソメ、塩	黒糖蒸しパン
07土	給食室清掃 (お弁当・水筒) 						お菓子
09月	タンドリーチキン 3色ソテー パイナップル	514(424) 22.1(15.0) 16.5(14.7)	油、砂糖	鶏肉、ヨーグルト ベーコン、バター 卵、牛乳	しょうが、レモン 小松菜、キャベツ 人参、コーン パイナップル	ケチャップ、塩 カレー粉	今川焼
10火	鮭のバター焼き キャベツスープ キウイ	481(415) 19.2(15.3) 13.5(10.9)	油	鮭、バター ベーコン 牛乳	えのきたけ、レモン 人参、葉ねぎ、干しいたけ キャベツ キウイ	塩 コンソメ、しょうゆ	ゼノビーゼリー
11水	クリームシチュー フレンチサラダ いちご	602(503) 24.3(18.3) 16.6(15.4)	じゃがいも、油 砂糖 ロールパン	鶏肉、チーズ ハム きな粉 牛乳	人参、玉葱、小松菜 裏ごしコーン キャベツ、きゅうり いちご	シチューの素 酢、食塩	揚げパン
12木	納豆すり身揚げ 八宝菜 グレープフルーツ	563(460) 23.9(18.7) 15.8(12.5)	片栗粉、砂糖、油 はちみつ、サンドパン	たら、豆腐、卵、納豆 豚肉 バター、牛乳	玉葱、人参、にら、葉ねぎ キャベツ、小松菜、コーン 干しいたけ グレープフルーツ	しょうゆ 白湯スープ	ラスク
13金	ポークソテー ポテトサラダ いちご	520(426) 20.0(15.8) 13.1(10.6)	じゃがいも、油 マヨネーズ 白玉粉、上新粉、砂糖	豚肉、大豆 ツナ きな粉、豆腐、牛乳	玉葱、しめじ 切干大根、小松菜 きゅうり、人参、コーン いちご	ケチャップ、コンソメ 酢、塩	みどり団子
14土	焼きうどん バナナ	463(380) 15.4(12.6) 11.3(9.4)	ゆでうどん、油 小麦粉	豚肉 卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 あおのり バナナ	お好み焼きソース ウスターソース、塩 しょうゆ、削り節粉	お菓子
16月	さばのカレー照り焼き 白和え グレープフルーツ	501(440) 20.5(16.7) 19.6(16.5)	マヨネーズ、小麦粉 砂糖	さば 豆腐、ちくわ、白ごま 卵、牛乳	人参 小松菜、切干大根、ひじき グレープフルーツ	みりん、しょうゆ カレー粉、めんつゆ	クリームブッセ
17火	鶏肉の竜田揚げ みそ汁 いちご	611(470) 29.6(19.7) 15.6(12.2)	片栗粉、油 砂糖、米	鶏肉 みそ、煮干し、油揚げ 牛ミンチ 牛乳	しょうが 玉葱、かぼちゃ、人参 葉ねぎ、切干大根 いちご	しょうゆ、酒 みりん、塩	乳児：そぼろむすび 幼児：そぼろむすび いりこ
18水	白身魚のコーン焼き コンソメスープ パイナップル	495(415) 19.4(15.6) 12.8(10.4)	マヨネーズ じゃがいも 黒砂糖、わらび餅粉	カラスカレイ ベーコン きな粉、牛乳	玉葱、クリームコーン缶 小松菜 キャベツ、人参、パセリ パイナップル	コンソメ	黒糖わらび餅
19木	かきあげ 春雨スープ キウイ	485(420) 11.0(9.6) 11.3(9.3)	じゃがいも、小麦粉 油、ホットケーキ粉 春雨	卵、ちりめん 牛乳	玉葱、人参、春菊、あおのり キャベツ、小松菜 キウイ	塩 白湯スープ	ココアワッフル
20金	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	751(589) 22.0(17.3) 26.7(20.1)	油 砂糖 はちみつ ホットケーキ粉	牛肉、大豆 ヨーグルト、生クリーム 白ごま、きなこ、卵、バター 牛乳	玉葱、人参 マッシュルーム缶 もも缶、パイン缶、キウイ バナナ	ハヤシルウ	キャラットケーキ
21土	チャンポン麺 バナナ	476(392) 17.0(13.5) 15.1(13.7)	生中華めん	豚肉、かまぼこ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ 葉ねぎ バナナ	白湯スープ しょうゆ	お菓子
23月	和風ハンバーグ 春雨酢の物 パイナップル	644(499) 22.2(17.1) 22.3(16.2)	砂糖 春雨、片栗粉 小麦粉	豆腐、合ミンチ ツナ、わかめ 卵、牛乳	人参、玉葱、ひじき きゅうり パイナップル	しょうゆ、塩 酢	きなこドーナツ
24火	肉じゃが おひたし いちご	447(377) 18.4(14.7) 12.8(10.7)	じゃがいも、油、砂糖 糸こんにゃく 小麦粉	牛肉 ちくわ、ちりめん チーズ、卵、牛乳	玉葱、干しいたけ、人参 小松菜、キャベツ いちご	しょうゆ、かつお節	チーズ・お菓子
25水	まぐろの五色揚げ キャラットスープ キウイ	538(458) 22.4(17.6) 13.7(11.0)	さつまいも、油、砂糖 片栗粉	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン 牛乳	人参、さやいんげん 玉葱、小松菜 キウイ	ケチャップ、しょうゆ コンソメ	りんごゼリー
26木	ビーフカレー フルーツヨーグルト	696(569) 19.1(16.2) 21.8(17.8)	じゃがいも、油 サンドパン、砂糖 マーガリン マヨネーズ	牛肉 ヨーグルト、生クリーム 卵、牛乳	玉葱、人参 もも缶、パイン缶、キウイ バナナ	カレールウ ケチャップ 塩、いちごジャム	サンドイッチ
27金	マーボー豆腐 切干大根の酢の物 グレープフルーツ	526(434) 19.0(15.2) 15.6(12.4)	油、砂糖、片栗粉	豆腐、合ミンチ、みそ 油揚げ、黒ごま、白ごま ちりめん、卵 牛乳	人参、玉葱、たけのこ えのきたけ、葉ねぎ 切干大根、きゅうり、 キャベツ、グレープフルーツ	酢、しょうゆ いりこだし 削り節粉 めんつゆ、塩	ココア蒸しパン
28土	肉うどん バナナ	533(433) 19.1(15.1) 15.1(13.1)	干しうどん	牛肉、かまぼこ 牛乳	玉葱、人参、小松菜 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
30月	鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ パイナップル	561(462) 23.6(18.5) 23.3(17.8)	マヨネーズ、パン粉 じゃがいも 砂糖	鮭、チーズ ベーコン おから、バター、卵、豆腐 牛乳	玉葱、マッシュルーム 小松菜、人参 キャベツ、トマト パイナップル	コンソメ、食塩	おからチーズボール
31火	ミンチボール マカロニスープ キウイ	586(490) 19.9(15.8) 18.5(14.4)	パン粉、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マカロニ	合ミンチ、卵 ベーコン 牛乳	玉葱、人参 パセリ キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ、塩	ぶどうゼリー

★季節を味わう：端午の節句★

端午の節句は、男の子のすこやかな成長を祈る行事です。端午の節句に食べると縁起が良いとされる食べ物や料理を紹介します。

- ・柏餅：柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の意味があります。柏餅を食べるのは、日本独自の風習です。
- ・ちまき：ちまきは、茅（ちがや）の葉でもち米を包んで作られていたことより、「ちがやまき」を短縮して「ちまき」といわれるようになります。中国の故事で繁殖力が強く神霊が宿り、邪気を払う植物とされた食べ物です。
- ・ぶり：「出世魚」といわれ縁起が良いため
- ・かつお：「勝男」とかけて
- ・たけのこ：「すくすくまっすく大きく育つ」ため

