

日		献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ぶ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 せんべい
2	金	牛乳	焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 ＊ピースおにぎり	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳 だし昆布	中華めん 米 酒 サラダ油 ウスターソース スープの素 みりん	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ グリンピース	牛乳 あられ
7	水	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 カステラ	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 カステラ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 ウエハース
8	木	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊みるくりこ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 鉄強化牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	牛乳 サブレ
9	金	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 ＊ココアとﾌｰﾙｰﾝの 豆乳蒸パン	さば 赤みそ かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ホットケーキミックス ココア サラダ油	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん ブルーン	牛乳 ビスケット
10	土	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 せんべい	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	牛乳 おかき
12	月	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 せんべい
13	火	牛乳	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 ＊おから チーズケーキ	豚肉 かまぼこ 牛乳 おから 卵 クリームチーズ	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 酢 バター	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干ししいたけ きゅうり レモン果汁	牛乳 ウエハース
14	水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ マヨネーズ ウスターソース ビスケット	玉ねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり	牛乳 セブーレ
15	木	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 ＊塩昆布おにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 塩昆布	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油	にんじん ほうれんそう パナナ	牛乳 おかき
16	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 せんべい
17	土	牛乳	焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳 おかき	豚肉 さつま揚げ 青のり 牛乳	中華めん サラダ油 ウスターソース スープの素 おかき	もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ 胡瓜のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 クラッカー	豆腐 えび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 しょうゆ 酒 サラダ油 砂糖 ごま ぶ クラッカー	にんじん きゅうり ねぎ	牛乳 サブレ
20	火	牛乳	ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	牛乳 かりんとう
21	水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのおかか和え 若竹汁	牛乳 ＊キャラットゼリー	さば 赤みそ 粉寒天 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒	しょうが ほうれんそう もやし たけのこ にんじん 人参ジュース オレンジジュース	牛乳 クラッカー
22	木	牛乳	パン わんぱくハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 丸ボーロ	合ひき肉 鶏レバー 卵 鉄強化牛乳 牛乳	ロールパン パン粉 サラダ油 カレー粉 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 あられ
23	金	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ	厚揚げ 豚肉 かつお節 みそ 煮干し 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油	小松菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ オレンジ	牛乳 かりんとう
24	土	牛乳	パン ポークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 せんべい	豚肉 ゆで大豆 わかめ 牛乳	ロールパン じゃが芋 せんべい サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 スープの素 ウスターソース	にんじん 玉ねぎ グリンピース えのきたけ ねぎ	牛乳 ウエハース
26	月	牛乳	中華風炊き込みごはん 魚のから揚げ きゅうりのなめたけ和え 玉ねぎのすまし汁 バナナ	ゼリー 	だし昆布 鶏肉 油揚げ 白身魚 煮干し 牛乳	米 ごま油 しょうゆ 酒 砂糖 片栗粉 上新粉 サラダ油 ゼリー	にんじん 白ねぎ きゅうり なめたけ(えのき味付け) 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 クッキー
27	火	牛乳	ごはん 八宝菜 中華きゅうり	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	豚肉 かまぼこ 牛乳 豆腐	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 酢 ごま油 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干ししいたけ きゅうり レモン果汁	牛乳 おかき
28	水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 かぼちゃのチーズサラダ	飲むヨーグルト ビスケット	牛肉 チーズ 牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 バター 小麦粉 砂糖 スープの素 トマトケチャップ トマトピューレ マヨネーズ ウスターソース ビスケット	玉ねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり	牛乳 サブレ
29	木	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳 ＊マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン 春雨 醤油 サラダ油 マカロニ 砂糖 スープの素 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ	牛乳 クラッカー
30	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 クッキー	鶏肉 みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 砂糖 酒 トマトケチャップ サラダ油 クッキー	きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ビスケット
31	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ サブレ	にんじん ほうれんそう パナナ	牛乳 あられ

月平均 栄養 価	年 齢	区 分	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂 質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgR E	B1 mg	B2 mg	C mg	
未 満 児	基準値	470	15～23	11～16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満	
	平均栄養価	471	19.6	18.2	288	1.8	313	0.27	0.42	17	1.6	
以 上 児	基準値	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	548	21.6	19	252	2.4	350	0.31	0.39	21	2	

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★26日はバースデylanチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

5月の旬食
グリンピース

旬のグリーンピースは風味がよく、冷凍のものにはない美味しさ、うま味があり、まさに「春の味覚」です。たんぱく質やビタミン類などの栄養価も高く、食物繊維もたっぷり含まれています。

鮮度が大事なので、さやから出したらすぐに調理します。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わいましょう。園では2日にピースおにぎりを提供します。



