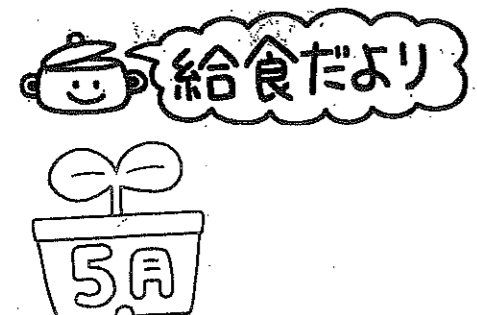


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	①ご飯 ②鶏肉のパン粉焼き ③切干大根のサラダ ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②ソフトクッキー ③果物	米、ホットケーキ粉、パン粉、オリーブ油、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、鶏肉、かにかまぼこ、みそ、バター、油揚げ、卵、ごま	バナナ、トマト、しめじ、胡瓜、玉葱、人参、切干大根、にんにく	牛乳 ビスケット	17	土	①きのこスパゲティ ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②五平餅風 ③せんべい	スパゲティ、米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、みそ、ウインナー、バター、すりごま	玉葱、白菜、舞茸、しめじ、えのき、椎茸、人参、小松菜、にんにく、焼きのり	牛乳 ビスケット
2	金	①マーボー丼 ②もやしとニラの和え物 ③わかめスープ	①牛乳 ②みそ焼きおにぎり ③果物	米、ごま油、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ウインナー、みそ、ごま、すりごま	オレンジ、トマト、もやし、葱、人参、にら、生わかめ、にんにく、生姜	牛乳 せんべい	19	月	①ご飯 ②さわらの香り焼き ③ひじきのソテー ④豚汁	①牛乳 ②バナナマフィン ③果物	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、みそ、卵、ウインナー、バター	オレンジ、人参、バナナ、ミニトマト、玉葱、葱、大根、牛蒡、ひじき、生姜	牛乳 せんべい
3	土	☆憲法記念日☆						20	火	①パン ②マカロニグラタン ③野菜の付け合せ ④きのこのスープ	①牛乳 ②切干大根の炊込ごはん ③果物	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	牛乳、チーズ、鶏肉、バター、油揚げ	バナナ、玉葱、ブロッコリー、人参、ほうれん草、舞茸、しめじ、えのき、椎茸、切干大根	牛乳 ビスケット
5	月	☆こどもの日☆						21	水	①ご飯☆遠足(ばら)☆ ②タンドリーチキン ③シルバーサラダ ④キャベツのスープ	①牛乳 ②ごまラスク ③果物	米、フランスパン、マーガリン、春雨、マヨネーズ、三温糖、ロールパン(す)	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ウインナー、すりごま	オレンジ、トマト、人参、キャベツ、胡瓜、玉葱、しめじ、にんにく	牛乳 せんべい
6	火	☆振替休日☆						22	木	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③キャベツとわかめのごま酢あえ ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②焼きうどん ③果物	米、干しうどん、片栗粉、油、三温糖	牛乳、豚レバー、豚肉、みそ、油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、小松菜、ミニトマト、大根、玉葱、人参、ピーマン、みかん缶、生姜、生わかめ	牛乳 ビスケット
7	水	①ご飯 ②中華風ローストチキン ③ごま和え ④じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②ミートマカロニ ③果物	米、じゃがいも、マカロニ、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、油揚げ、みそ、すりごま、粉チーズ、ごま	バナナ、玉葱、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、人参、生姜、にんにく	牛乳 せんべい	23	金	①グリーンピース☆ご飯☆ミニ運動会☆ ②鮭のオーロラソース焼き ③小松菜ともやしの和え物 ④三平汁	①牛乳 ②ビスコッティ ③果物	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鮭、調整豆乳、みそ、さつま揚げ、きな粉	オレンジ、もやし、小松菜、グリーンピース、ミニトマト、人参、牛蒡、干しぶどう、マーマレード、葱	牛乳 せんべい
8	木	①パン ②焼き豚入り中華サラダ ③ワンタンスープ	①牛乳 ②ひじきご飯 ③果物	ロールパン、米、ワンドンの皮、春雨、三温糖、ごま油、油	牛乳、焼き豚、豚肉、鶏肉、油揚げ、すりごま	オレンジ、トマト、もやし、人参、胡瓜、青梗菜、葱、水煮筍、ひじき	牛乳 ビスケット	24	土	①肉うどん ②れんこんのきんぴら ③ヨーグルト	①牛乳 ②人参蒸しパン ③せんべい	干しうどん、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、調整豆乳、ごま	人参、蓮根、玉葱、小松菜、葱	牛乳 ビスケット
9	金	①ご飯 ②カレー肉じゃが ③ブロッコリーの和え物 ④豆腐となめこのみそ汁	①牛乳 ②ほうれん草とチーズの蒸しパン ③果物	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、チーズ	バナナ、玉葱、人参、ブロッコリー、ミニトマト、なめこ、ほうれん草	牛乳 せんべい	26	月	①ご飯 ②回鍋肉 ③さつま芋の甘煮 ④チンゲン菜のすまし汁	①牛乳 ②スコーン ③果物	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、卵、バター、みそ	バナナ、キャベツ、玉葱、人参、青梗菜、ミニトマト、えのき、ピーマン、葱、レモン果汁	牛乳 せんべい
10	土	①五目うどん ②南瓜のそぼろ煮 ③ヨーグルト	①牛乳 ②わかめおにぎり ③せんべい	干しうどん、米、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、鶏ひき肉	南瓜、玉葱、小松菜、人参、椎茸	牛乳 ビスケット	27	火	①ご飯 ②白身魚のフライ ③せんキャベツ ④豆腐と玉葱のみそ汁	①牛乳 ②梅わかめおむすび ③空豆	米、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油	牛乳、かれい、豆腐、みそ	キャベツ、玉葱、ミニトマト、胡瓜、空豆、人参、生わかめ、焼きのり、梅びしお	牛乳 ビスケット
12	月	①ご飯☆ひまわり調理保育☆ ②ミートローフ ③フレンチサラダ ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②チキンライス ③果物	米、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆腐、鶏肉、チーズ、みそ、おから	玉葱、オレンジ、トマト、人参、キャベツ、コーン缶、ブロッコリー、胡瓜、ピーマン	牛乳 せんべい	28	水	①ご飯 ②豚肉の柳川風煮 ③ツナと大根の和え物 ④わかめと葱のみそ汁	①牛乳 ②セサミクッキー ③果物	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、バター、ツナ缶、卵、ごま	オレンジ、人参、大根、なす、ミニトマト、牛蒡、胡瓜、葱、生わかめ	牛乳 せんべい
13	火	①ご飯☆誕生会☆ ②鶏のから揚げ ③キャベツのおかか和え ④麩とわかめのすまし汁	①牛乳 ②オレンジケーキ ③果物	米、小麦粉、片栗粉、三温糖、油、焼ふ	牛乳、鶏肉、卵、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、ミニトマト、マーマレード、葱、人参、生わかめ、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット	29	木	①ご飯 ②厚揚げのトマト煮込み ③粉ふき芋 ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②スイートポテト ③果物	米、じゃがいも、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、生クリーム、バター	バナナ、玉葱、大根、トマト缶、えのき、葱、にんにく、青のり	牛乳 ビスケット
14	水	①ご飯 ②トンテキ ③納豆サラダ ④のっぺい汁	①牛乳 ②ツナサンド ③果物	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、挽きわり納豆、豚肉、さつま揚げ	大根、オレンジ、胡瓜、人参、ミニトマト、玉葱、キャベツ、葱、レモン果汁、梅びしお、にんにく	牛乳 せんべい	30	金	①ご飯 ②鶏肉の香味焼き ③おひたし ④田舎汁	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③果物	ロールパン、米、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉、かつお節	オレンジ、キャベツ、南瓜、ほうれん草、人参、ミニトマト、葱、牛蒡、生姜、にんにく	牛乳 せんべい
15	木	①カレーライス ②もりもりキャベツサラダ	①牛乳 ②甘辛団子 ③果物	米、じゃがいも、白玉粉、小麦粉、油、マーガリン、はちみつ、三温糖、片栗粉、ホットケーキ粉(すも)	牛乳、豚肉、ウインナー	バナナ、トマト、玉葱、キャベツ、りんご、人参、トマト缶、胡瓜、セロリ、干しぶどう、にんにく、南瓜	牛乳 ビスケット	31	土	①八宝菜丼 ②ニラ玉ねぎスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②かぼちゃケーキ ③せんべい	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、えび	玉葱、白菜、人参、南瓜、にら	牛乳 ビスケット
16	金	①ゆかりご飯☆遠足(ゆり・ひまわり)☆ ②筑前煮 ③かぶと胡瓜の酢の物 ④えのきのすまし汁	①牛乳 ②アメリカンドッグ ③果物	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、三温糖、油	牛乳、鶏肉、ウインナー	オレンジ、かぶ、胡瓜、人参、ミニトマト、牛蒡、蓮根、水煮筍、生わかめ、えのき	牛乳 せんべい	1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)							

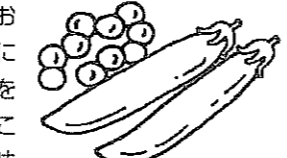
エネルギー	528 kcal	鉄	2.1 mg
たんぱく質	19.0 g	カルシウム	230 mg
脂質	16.9 g	ビタミンC	31 mg
塩分	1.8 g	食物繊維	3.4 g

*納品の都合により、食材料の変更がある場合があります。ご了承ください。



グリーンピース

グリーンピースが一番おいしいのは、春から初夏にかけて。さやつきのものを買って、ゆでたてのほっこりしたグリーンピースを味わえるのもこの時季ならではです。お子さまと一緒にさやを取るのも楽しいですね。



全体が鮮やかな緑で、さやに丸みと張りがあるものがおいしいです。ゆでるときは塩少々を加えた水に入れ、沸騰したら中火で2~3分。ゆで汁に水を細く流し入れながらゆっくり冷ますと、しわが寄りません。

食にまつわる年中行事 端午の節句



5月5日は端午の節句。この日は菖蒲の葉を湯舟に浮かべた菖蒲湯に入る習慣があります。すがすがしい香りが初夏の訪れを感じさせる菖蒲ですが、解毒や血行促進の薬草としても、古くから珍重されていました。菖蒲の薬効を十分に引き出すためには、浴槽に葉を入れて水から沸かすか、お湯を張るとよいと言われていました。

