



子どもたちの健やかな成長を願って

入園・進級から1ヶ月が経ちました。園での生活に慣れ始めた半面、今年は大型連休があり、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩しやすい時期でもあります。まず朝は早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることから生活リズムを整え、元気に登園してくださいね。園ではおいしい給食がまっていますよ。

今月は端午の節句（5月5日こどもの日）にちなんで「ちまき」を、また、旬の食材にビタミンや食物繊維など栄養豊富な「グリーンピース」や「そら豆」を使ったメニューを取り入れました。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)
7	火	鶏肉のクリーム煮 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	お茶 中華ちまき	米 小麦粉 油 コーン じゃがいも バター ごま モチコメ 砂糖 ごま油	鶏肉 スキムミルク ベーコン 豚肉	玉葱 人参 パセリ こまつな もやし りんご 干し椎茸	魚のマヨネーズ焼 ナムル みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 さとう	さわら 生揚げ わかめ
8	水	キーマカレー ハリハリなます 果物 ★ご飯	牛乳 ピースとコーンの かき揚げ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 コーン缶 でんぶん	牛肉 豚肉 干ひじき 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく 切干大根 はっさく グリンピース	麻婆豆腐 ごまマヨネーズ和え ★ご飯	米 さとう ごま油 でんぶん ごま	豆腐 豚ひき肉 竹輪
9	木	チャンプル しらす和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす わかめ 牛乳	人参 もやし 玉葱 いら きゅうり かぼちゃ ほうれんそう りんご	きつねうどん 菜焼 ★ご飯	米 うどん さとう 油	油揚げ 牛肉 さつま揚げ
10	金	あじのトマトソース焼き 厚揚げと小松菜の炒め煮 キャベツスープ ★丸パン	牛乳 ポップコーン	パン バター 油 砂糖 ポップコーン	まあじ 生揚げ ベーコン 牛乳	トマト こまつな 人参 キャベツ 玉葱	鶏肉のオレンジ焼き かぼちゃのサラダ みそ汁★ご飯	米 マーメレード	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ わかめ
11	土	和風スパゲティ わかめスープ 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ 丸ポーロ	米 スパゲティ バター まるぼうろ	ツナ缶 かつお節 のり わかめ 牛乳 チーズ	玉葱 しめじ えのき チンゲンツアイ パナナ	鮭のムニエル ツナ和え 豆乳スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 バター でんぶん	さけ ツナ缶 ベーコン 豆乳
13	月	豚肉のみそ焼き ごまサラダ かき玉汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 ごま油 ごま 油 砂糖 でんぶん	豚肉 ハム 卵 牛乳 粉寒天	キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 みかん缶 さくらんぼ缶	ぎせい豆腐 酢みそ和え すまし汁★ご飯	米 さとう ごま そうめん	豆腐 鶏ひき肉 ひじき 卵 かまぼこ とうろ昆布
14	火	じゃがいもトマト煮 そら豆のポタージュ 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラ ッカー	米じゃがいも 砂糖 バター いちごジャム クラッカー	牛肉 牛乳	玉葱 人参 トマト いんげん そらまめ にんにく なつみかん	ポークカレー トマトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン はちみつ	豚肉 牛乳
15	水	※誕生会※ 鮭のオーロラソース焼 ツナ和え 果物 ★ピースご飯	牛乳 チーズケーキ	米 小麦粉 油 コーン缶 砂糖	さけ 卵 ツナ缶 牛乳 生クリーム チーズ	グリーンピース もやし チンゲンツアイ 人参 メロン レモン	鶏肉のケチャップ煮 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも さとう ごま油	鶏肉 ハム
16	木	はんぺんフライ ヨーグルトサラダ 果物 ★ひじきご飯	牛乳 蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉 パン粉 黒砂糖 レーズン	ひじき 油揚げ 鶏肉 はんぺん 卵 ハム ヨーグルト 牛乳	人参 きゅうり キャベツ はっさく	焼ビーフン 卵スープ ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 えび 卵
17	金	ポークカレー 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖	豚肉 牛乳 かまぼこ のり 粉寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ パナナ みかんジュース みかん缶	じゃがいもそぼろ煮 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 ふ さとう	鶏ひき肉
18	土	焼きうどん 豆腐スープ 果物 ★ご飯	お茶 せんべい	米 うどん 油	鶏肉 豆腐 チーズ	キャベツ 人参 しいたけ 玉葱 ねぎ えのき ほうれんそう りんご	チャンプル ごまみそ和え すまし汁 ★ご飯	米 油 さとう ごま	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ
20	月	チーズミートなす ひじきいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖	豚肉 チーズ ひじき 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 なす トマトピーマン 人参 いんげん もやし ねぎ パナナ みかん缶 バイン缶	野菜ラーメン 切り干し大根煮 ★ご飯	米 中華麺 ごま油 油 砂糖	豚肉 牛乳 さつまあげ
21	火	厚揚げの味噌炒め 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 コーン缶 バター 砂糖	生揚げ 豚肉 わかめ 卵 牛乳	人参 玉葱 キャベツ きゅうり なつみかん	あじフライ コールスロー みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 油	あじ 卵 わかめ 油揚げ
22	水	鯖のカレムニエル ミネストローネ 果物 ★ご飯	牛乳 じゃこおやき	米 小麦粉 油 バター マカロニ じゃがいも	さば ベーコン 牛乳 しらす 卵 スキムミルク	玉葱 人参 セロリー にんにく パセリ はっさく キャベツ	厚揚げ含め煮 春雨酢の物 ★ご飯	米 しらたき 春雨 コーン缶 油 さとう ごま油	生揚げ 牛肉 ハム
23	木	鶏肉の衣揚げ コールスロー 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 チーズトースト	米 でんぶん 油 食パン チーズ	鶏肉 かにかまぼこ ハム かつお節 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 玉葱 しめじ ねぎ	クリーム煮 ひじき酢の物 ★ご飯	米 マカロニ 小麦粉 じゃがいも コーン バター さとう ごま油	鶏肉 えび スキムミルク ひじき ハム
24	金	若草焼き ナムル みそ汁 ★ご飯	牛乳 きな粉団子	米 砂糖 油 ごま油 ふ 白玉粉	豆腐 卵 牛乳 きな粉	にら もやし 胡瓜 人参 小松菜	豆腐とツナのハンバーグ 甘夏サラダ とろろ昆布汁 ★ご飯	米 油 パン粉 レーズン	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 とろろこんぶ
25	土	野菜ラーメン 南瓜ミルク煮 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 中華麺 ごま油 砂糖 バター マカロニ	豚肉 牛乳 きな粉	人参 キャベツ 玉葱 かぼちゃ なつみかん	魚のみぞれ煮 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖 ごま	さば しらす わかめ 油揚げ
27	月	ハヤシチュー 甘酢和え 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	食パン じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 米	牛肉 さくらえび チーズ	にんにく 玉葱 人参 アスパラ トマト キャベツ みかん缶 きゅうり パナナ ねぎ	野菜炒め 豆腐スープ ★ご飯	米	豚肉 豆腐
28	火	魚のマヨネーズ焼 昆布豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ココア寒天	米 油 砂糖	さわら 大豆 こんぶ 油揚げ 牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	玉葱 しめじ ピーマン 人参 なす こまつな	きのこオムレツ ポテトサラダ みそ汁 ★ご飯	米 バター じゃがいも コーン ふ	卵 スキムミルク ツナ缶 わかめ
29	水	ハンバーグ 鉄分たっぷりサラダ 果物 ★ご飯	バナナラッシー クラッカー	米 パン粉 油 砂糖 はちみつ クラッカー	豚肉 牛肉 牛乳 卵 チーズ ひじき ハム スキムミルク ヨーグルト	玉葱 ブロッコリー 人参 ほうれんそう はっさく レモン パナナ	豚肉のカレーいため 春雨スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 春雨	豚肉 ベーコン
30	木	魚の香味焼き ごま和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 豆乳餅	米 油 バター 砂糖 ごま でんぶん	しいら ベーコン 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 セロリー パセリ 人参 いんげん えのき しめじ キャベツ なつみかん	焼きうどん かき玉汁 ★ご飯	米 うどん 油	豚肉 かつお節 卵 かまぼこ
31	金	ぎせい豆腐 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 わかめ かまぼこ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース きゅうり いよかん	カレー ハリハリなます ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ



緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
人参 玉葱 しめじ パセリ もやし こまつな
玉葱 椎茸 にら 人参 しょうが キャベツ きゅうり
人参 ねぎ チンゲンツアイ
にんにく しょうが かぼちゃ 胡瓜 とまと 小松菜
こまつな もやし 人参 玉葱 しめじ ねぎ
玉葱 人 参 椎茸 さやいんげん キャベツ ねぎ
玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく トマト きゅうり
玉葱 人参 さやいんげん もやし チンゲンツアイ
玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン チンゲンツアイ えのき
玉葱 人参 さやいんげん かぼちゃ ねぎ
人参 もやし にら キャベツ 椎茸 こまつな
人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 切干大根
キャベツ きゅうり 人参 もやし
玉葱 人参 さやいんげん こまつな きゅうり
玉葱 人参 グリンピース きゅうり
玉葱 キャベツ みかん缶 チンゲンツアイ
大根 胡瓜 人参 ねぎ
しょうが にんにく えのき ピーマン 玉葱 人参 キャベツ チンゲンツアイ
椎茸 しめじ こまつな 玉葱 きゅうり 人参
玉葱 ピーマン 人参 しめじ キャベツ
キャベツ 人参 椎茸 玉葱 えのき ねぎ
玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干し大根