

日	朝	お	つ	お	昼	ご	お	は	料	ん	お	つ	
曜	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	
1月	おかし 牛乳	おかし 牛乳	5 80	グラタン 千切り大根の酢の物 パン くだもの	ベーコン 10 小麦粉 5 ホイップクリーム 2 酢 4 くだもの 50	ウインナー 10 バター 5 千切り大根 40 砂糖 3	コーン 5 スキム 20 人参 5 醤油 1	しめじ 10 たまねぎ 50 コンソメ 2 塩・コショウ 白ごま 1 ロールパン 40	マカロニ 7 白ワイン 2 しょうが 1	グリーン団子 牛乳	団子粉 30 小豆 10 砂糖 5 牛乳 200	枝豆 7 塩 10	
2火	ゼリー	ゼリー	4	こいのぼりししゃも 吹き流しソーメン汁 ごはん くだもの	ししゃも 50 いんげん 5 卵 10 油 5	小麦粉 5 人参 5 絹さや 3	卵 5 チーズ 5 煮干 2	パン粉 5 味ボン 5 醤油 3	キャベツ 20 ソーメン 11 白米 40 くだもの 50	バナナの焼き菓子 牛乳	薄力粉 15 シナモン 砂糖 10 バナナ 20 牛乳 200	ベーキングパウダー 卵 10 バター 5 レモン 2	
3水	<b>憲 法 記 念 日</b>												
4木	<b>み ど り の 日</b>												
5金													
6土	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	竹の子ごはん わかめスープ 卵焼き くだもの	鶏肉 10 砂糖 3 みつば 5 白だし 1	白米 40 醤油 3 煮干し 2 トマト 30 くだもの 50	竹の子 10 油 1 醤油 4 卵 40 くだもの 50	ごぼう 10 グリーンピース 5 わかめ 1 ニラ 5	人参 5 干しいたけ 1 蒲鉾 3 砂糖 2	ゼリー	ゼリー粉 8		
7日													
8月	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ハヤシライス グリーンサラダ くだもの	白米 40 グリーンピース 5 ピーマン 5	牛肉 20 油 1 トマト 30	玉ねぎ 50 レタス 5 コーン 5	人参 10 キャベツ 20 味ボン 5	しめじ 10 ブロッコリー 20 きゅうり 5 チーズキャッチ 5	いもぜんざい お茶	小豆 20 塩 15 さつまい芋 50		
9火	おかし 牛乳	おかし 牛乳	5 80	ガーリックチキン かぼちゃ味噌汁 ごはん くだもの	鶏肉 50 浅漬けの素 1 ネギ 5	七味 1 かぼちゃ 20 みそ 5	白菜 30 玉ねぎ 20 煮干し 2	きゅうり 10 干しいたけ 1 ごぼう 10 白米 40 くだもの 50	人参 5 人参 5	アイスクリームの日 アイスクリーム	アイスクリーム 90 チェリー 5 コーンフレーク 5		
10水	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	魚のすり身揚げ たけのこのすまし汁 ごはん くだもの	鱈のすり身 50 卵 5 蒲鉾 3 スキム 10	むきエビ 20 油 5 ネギ 5	玉ねぎ 15 片栗粉 3 煮干し 2	人参 5 サラダ菜 5 醤油 4 白米 40 くだもの 50	豆腐 30 山芋 10 竹の子 10 わかめ 1	ふくれ菓子 牛乳	小麦粉 20 タンサン 1 黒砂糖 10 牛乳 200	酢 1 牛乳 14 卵 2	
11木	プリン	プリン粉 牛乳	4 40	ひじきと千切り大根の含め煮 パンサンデー ごはん くだもの	肉 20 砂糖 3 人参 5 醤油 1	ひじき 2 醤油 3 春雨 16 ごま油 1	千切り大根 48 みりん 2 卵 5 白米 40 くだもの 50	人参 5 酒 2 砂糖 3 酢 4 塩	ちくわ 3 きゅうり 30 ハム 5	UFOPAN 牛乳	ロールパン 30 卵 2 小麦粉 2 牛乳 200	砂糖 2 バター 2	
12金	ゆで芋 牛乳	さつまい芋 牛乳	50 80	もやしコーンラーメン シーチキンの酢の物 くだもの	ラーメン 44 醤油 1 シーチキン 5 くだもの 50	もやし 20 ガラスープ 2 わかめ 1	ネギ 5 大根 40 ゴマ 1	コーン 5 きゅうり 10 塩 1	蒲鉾 3 人参 5 キャベツ 30 酢 4	卵 15 キャベツ 30	おにぎり お茶	白米 40 ゆかり	
13土	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの ソース	50 20 2	エッグパン ミルクスープ くだもの	ドッグパン 40 キャベツ 10 くだもの 50	卵 20 大根 10 スキム 10	マヨネーズ 3 人参 5 絹さや 5	塩・コショウ コーン 5	ブロッコリー 15 トマト 30 ベーコン 5 コンソメ 2	じゃがもち お茶	じゃが芋 70 牛乳 5 バター 2	片栗粉 8 しょう油 2	
14日													
15月	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	ラザニア 野菜のごま和え ごはん くだもの	合ミンチ 20 ニンニク 1 ホイップクリーム 2 砂糖 2	玉ねぎ 40 ケチャップ 5 チーズ 10 醤油 2	人参 10 塩・コショウ 白菜 40 白米 40 くだもの 50	干しいたけ 1 赤ワイン 2 もやし 20 ごま 1	しめじ 15 ソース 1 人参 5	マッシュルーム 5 キノコの皮 10	たぬきうどん お茶	うどん 36 天かす 2 蒲鉾 3 煮干 2 ねぎ 5 醤油 3	
16火	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	豚肉とじゃが芋の南蛮煮 大葉入り酢の物 ごはん くだもの	豚肉も小間 20 油 1 グリーンピース 5 ごま	じゃが芋 60 砂糖 3 大根 40 砂糖 3	人参 5 醤油 3 人参 5 酢 4	ごぼう 15 みりん 2 塩	うすあげ 5 味噌 2 しらす 5 白米 40 くだもの 50	こんにやく 10 七味 大葉 1	アメリカンドッグ 牛乳	ミックス粉 15 卵 10 油 3 牛乳 200	牛乳 10 ウインナー 10 ケチャップ 3
17水	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン ジャム 牛乳	20 5 80	<b>お弁当の日</b> 		給食研修会があります。 お弁当をお願いします。					お菓子	お菓子 15	
18木	ヨーグルト	ヨーグルト くだもの	50 30	焼きビーフン ビタミンスープ ごはん くだもの	豚肉 20 エビ 10 かぼちゃ 30 白米 40	ビーフン 20 イカ 10 人参 20 くだもの 50	きくらげ 1 ニラ 5 玉ねぎ 30 油 1	キャベツ 20 塩・コショウ コンソメ 2	玉ねぎ 20 中華だし 2 スキム 10 塩・コショウ	人参 5 白だし 1	きな粉団子 牛乳	やわみ 30 砂糖 5 塩 5 牛乳 200	きな粉 15
19金	ゼリー	ゼリー	4	魚バーグ 芋っこ汁 ごはん くだもの	イワシのミンチ 50 ケチャップ 5 きゅうり 5 しめじ 5	玉ねぎ 20 ソース 2 味ボン 5 煮干し 2	人参 5 みりん 2 じゃが芋 20 ネギ 5	ピーマン 5 酒 2 さつまい芋 20 味噌 5	パン粉 10 キャベツ 20 里芋 20 白米 40 くだもの 50	卵 10 コーン 5 人参 5	小倉パン 牛乳	ロールパン 30 マーガリン 2 牛乳 200	小豆缶 11
20土	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	5 80	かき揚げ 豆腐汁 ごはん くだもの	さつまい芋 25 塩 1 あげ 5	かぼちゃ 20 てんぷら粉 5 煮干し 2	コーン 5 トマト 30 醤油 3	ウインナー 20 豆腐 20 白米 40 くだもの 50	ポイル大豆 20 わかめ 1 人参・ネギ 15 油 5	玉ねぎ 20	にゅうめん お茶	そうめん 33 ねぎ 5 つゆ 5	

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご は ん		お や つ				
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	材 料	献 立 名	材 料				
21											
22	枝豆 牛乳	枝豆 牛乳	マーボー豆腐 コロコロスープ ごはん くだもの	豚ミンチ 20 ネギ 5 絹さや 5	人参 5 砂糖 3 中華だし 2	玉ねぎ 20 醤油・味噌 4 白米 40	干しいたけ 1 ごま油・油 2 くだもの 50	ニンニク 1 しょうが 1 人参 5 豆腐 60	カステラ風 牛乳	ミックス粉 25 卵 10 バター 5 牛乳 10	
23	ゆで芋 牛乳	じゃが芋 牛乳	魚の煮つけ 中華和え ごはん くだもの	魚 50 大根 40 セロリ 5 白米 40	生姜 1 人参 10 人参 5 くだもの 50	砂糖 3 絹さや 5 もやし 20 くだもの 50	醤油 3 酒 2 昆布 1 酢 4	みりん 2 鶏ささみ 8 きゅうり 25 ごま油 1 醤油 1	ハム&チーズ 牛乳	食パン 30 チーズ 10 マヨネーズ 2	
24	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	筑前煮 マカロニサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 干しいたけ 1 油 1 きゅうり 20	レンコン 20 いんげん 5 マカロニ 7 人参 5	竹の子 20 砂糖 3 コーン 5 マヨネーズ 5	人参 10 酒 2 ハム 5 塩・コショウ	こんにゃく 10 みりん 2 りんご 5 白米 40	ごぼう 20 みりん 2 チーズ 5 くだもの 50	焼きいも 牛乳	さつま芋 80
25	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	★誕生会★ こいのぼりおいなり 鶏肉の照り焼き すまし汁 くだもの	白米 40 砂糖 3 黒ゴマ 1 キャベツ 20	あげ 10 塩 1 鶏肉 50 パブリカ 5 塩 1	砂糖 3 でんぷ 3 生姜 1 グリーンリーフ 10	醤油 3 きゅうり 5 醤油・味噌 8 コーン 5	煮干 2 酢 4 じゃがいも 5 酒 2 みつば 5 花麩 1	ヨーグルト	カップヨーグルト 90	
26	ゼリー	ゼリー粉	肉じゃが ごぼうサラダ ごはん くだもの	肉 15 醤油 3 ハム 5	人参 10 みりん 2 マヨネーズ 5	玉ねぎ 40 ごぼう 10 白米 40	グリーンピース 5 きゅうり 15 くだもの 50	砂糖 3 人参 5 油 1	鮮やか蒸しパン 牛乳	ミックス粉 20 人参 5 コーン 5 スキム 10	
27	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	お好み焼き風オムレツ コンスープ ごはん くだもの	鶏肉 10 本だし 1 クリームコーン 20	エビ 10 ネギ 10 玉ねぎ 20	山芋 10 おたふくソース 2 スキム 10	キャベツ 20 かつお節 1 コンソメ 2	もやし 10 マヨネーズ 3 パセリ 1	卵 40 青のり 白米 40	くだもの	くだもの 80
28											
29	ヨーグルト くだもの ソース	ヨーグルト くだもの ソース	ミートスパ レパールの甘辛煮 即席漬け くだもの	スパゲティ 52 味噌 1 生姜 3 キャベツ 20	ミンチ 20 コンソメ 2 砂糖 3 きゅうり 10	玉ねぎ 20 ケチャップ 5 醤油 3 人参 5	人参 5 ソース 1 酒 2 浅漬けの素 5	干しいたけ 1 グリーンピース 5 みりん 2 油 1 くだもの 50	トマトホール缶 20 レパール 25 油 1 サラダ菜 5	ツナごはん お茶	白米 40 人参 5 チリメン 3 醤油 3 酒 2
30	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	焼き魚 煮豆・トマト 具たくさん味噌汁 ごはん くだもの	魚 50 里芋 10 ネギ 5	金時豆 10 厚揚げ 10 白米 40	砂糖 8 塩 3 干しいたけ 1 くだもの 50	トマト 30 みそ 5 煮干し 2	ごぼう 10 人参 5	揚げパン 牛乳	ロールパン 30 塩 5 きな粉 15	
31	ゆで芋 牛乳	さつま芋 牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 ごぼう 15 粉チーズ 2 海藻ミックス 1	人参 10 トマトビューレ 10 油 1 味噌 5	玉ねぎ 30 ピーマン 5 レタス 5 白米 40	干しいたけ 1 しょう油 3 キャベツ 20 白米 40	ポイル大豆 15 ケチャップ 5 きゅうり 5 パブリカ 5 くだもの 50	ゆでとうきび お茶	とうもろこし 30	



### 5月5日は端午の節句

5月5日のこどもの日は、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわもちを食べます。ちまきには、ちまきを毒蛇になぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。

また、かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといったねがいがこめられているのです。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。

### 快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べるとうんちが出やすくなって、1日を元気に過ごせます。規則正しい生活を身につけて、元気な体をつくっていきましょう。登園する1時間前に起きるのが、望ましいです。

### いっしょに料理をつくりましょう

おうちでもできるだけいっしょに料理をしましょう。家事や料理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。

今年度も就学児の子どもたちのクッキング教室を計画します。実際に包丁を使ってのクッキングになります。日頃からの練習をお願いします。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」のちそうは漢字で馳走と書き、「馳け走る」といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした。」と言うのです。

### お料理室より

なごみかい・保育園ブログ「今日の給食」は、Instagramへ移行しました。毎日のお昼ごはんの写真を載せています。のぞいてみてください!! K&N子

