



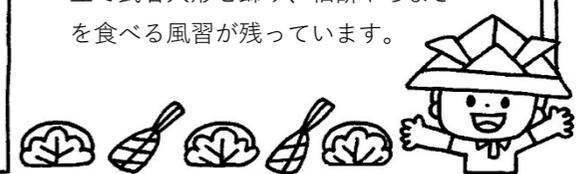
日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
15 29	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	豆乳 せんべい	フルーツジュース さつま芋蒸しパン	豆乳・豚肉・あさり水煮・ かまぼこ・加糖ヨーグルト	せんべい・中華めん・ご ま油・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・もやし・ 人参・乾しいたけ・青ね ぎ・しょうが・さつま芋	ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・ 中華スープ・鳥がうだ し	
17 31	月	麦ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁	牛乳 りんご	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・豚肉・木綿豆腐・ 塩わかめ・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・麦・植物油・三 温糖・片栗粉・ごま油・ ホットケーキミックス・無塩バ ター	りんご・筍・玉ねぎ・しめ じ・アスパラガス・人参・に んにく・しょうが・えのき たけ・干しぶどう	赤色辛みそ・濃口 しょうゆ・中華スープ の素・かつお昆布 だし・清酒	豆乳・バナナ
18	火	麦ごはん ローストチキン サラダ菜 中華スープ	牛乳 パインアップル(缶)	スキムミルク そらまめ クラッカー	牛乳・鶏もも・ロースハ ム・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ク ラッカー	パイン缶・サラダ菜・玉 ねぎ・人参・筍・小松菜・ そらまめ	濃口しょうゆ・白ワ イン・鳥がうだし	豆乳・オレンジ
19	水	麦ごはん さばのトマトソース焼き キャベツとベーコンのスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク オレンジゼリー せんべい	牛乳・さば・ベーコン・脱脂 粉乳・粉寒天	精白米・麦・植物油・三 温糖・せんべい	バナナ・しょうが・玉ねぎ・ トマト缶・キャベツ・人参・ パセリ・みかんジュース・み かん缶	濃口しょうゆ・ガ ーリックパウダー・鳥がう だし	豆乳・パイ
6	木	麦ごはん みそ汁 うま煮 レモン酢和え	牛乳 メロン	スキムミルク イチゴジャムの米粉マフィン	牛乳・鶏肉・厚揚げ・し らす干し・脱脂粉乳・豆 乳	精白米・麦・じゃが芋・ 植物油・三温糖・イチゴ ジャム・米粉	メロン・人参・玉ねぎ・青 ねぎ・糸こんにゃく・さや いんげん・きゅうり・みか ん缶・レモン汁	煮干しだし・合わせ みそ・みりん・濃口 しょうゆ・食酢	豆乳・パン
7 21	金	ピースごはん 魚の新緑揚げ トマト 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 オレンジ	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・魚・鶏卵・油揚げ・ 調整豆乳	精白米・麦・小麦粉・揚 げ油・三温糖・マーガリン	オレンジ・グリーンピース・パセリ ・トマト・キャベツ・玉ねぎ・も やし・人参・青ねぎ・南 瓜	煮干しだし・合わせ みそ・白ワイン・清 酒	豆乳・ゼリー
8 22	土	親子うどん バナナ	豆乳 キウイフルーツ	フルーツジュース きな粉クッキー	豆乳・鶏肉・鶏卵・かま ぼこ	干しうどん・植物油・か りんとう	キウイフルーツ・玉ね ぎ・人参・青ねぎ・バナ ナ	煮干し・昆布だし・ みりん・濃口しょう ゆ	
10 24	月	麦ごはん 清汁 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳 みかん(缶)	豆乳 ナポリタン	牛乳・かまぼこ・鶏肉・ 鶏卵・高野豆腐・カッ わかめ・調整豆乳・ベ ーコン	精白米・麦・白玉麩・植 物油・三温糖・すりご ま・ごま油・スパゲティ	みかん缶・青ねぎ・玉ね ぎ・人参・乾しいたけ・冷 凍グリーンピース・えのきた け・きゅうり・ピーマン	煮干しだし・清酒・ かつおだし・食酢・ コンソメ・トマトケチャ ップ・ウスターソース	豆乳・バナナ
11 25	火	麦ごはん 大根のみそ汁 カレー煮 にんじんのコールスロー風	牛乳 バナナ	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・ ツナ缶・きな粉・豆乳	精白米・麦・植物油・ じゃが芋・カルルウ・三温 糖・ホットケーキミックス・黒砂 糖	バナナ・玉ねぎ・人参・さ やいんげん・ホールコーン・ 黄ピーマン・干しぶどう	カレー粉・トマトケチャ ップ・濃口しょうゆ・鳥 がうだし・食酢	豆乳・ビスケット
12 26	水	麦ごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き 小松菜のスープ	牛乳 オレンジ	スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・白身魚・粉チー ズ・豚肉・脱脂粉乳・鶏 卵	精白米・麦・オリブ油・ じゃが芋・小麦粉・三温 糖・マーガリン	オレンジ・しょうが・にんに く・玉ねぎ・トマト・エリンギ・ アスパラガス・小松菜・人 参・パイン缶	白ワイン・鳥がうだ し・濃口しょうゆ・こ しょう	豆乳・りんご
13 27	木	麦ごはん 豆腐のハンバーグ にんじんのグラッセ 洋風みそ汁	牛乳 チーズ	スキムミルク 黒糖ゼリー チーズ(以上兎のみ)	牛乳・プロセスチーズ・牛ひ き肉・豚ひき肉・鶏卵木 綿豆腐・ベーコン・脱脂粉 乳・粉寒天・きな粉	精白米・麦・パン粉・ご ま油・植物油・バター・ 黒砂糖・三温糖	玉ねぎ・人参・南瓜・ キャベツ	こしょう・ナツメグ・米 みそ・煮干しだし	豆乳・せんべい
14 28	金	食パン チキンクリームシチュー 切干大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ 豆乳・粉寒天	ウエハース・食パン・イチ ゴジャム・マヨネーズ・マカ ロニ・マーガリン・小麦粉・パ ン粉・植物油・三温糖・ バター・生クリーム	人参・玉ねぎ・冷凍グリ ンピース・切干大根・きゅう り・メロン・バナナ・フルー ツミックス缶	鳥がうだし・ローリ エ・煮干しだし・み りん・米みそ・濃口 しょうゆ	豆乳・オレンジ

☆ お誕生日会メニュー ☆

20	木	サンドイッチ(イチゴジャム・南瓜マヨ) マカロニグラタン トマト フレッシュサラダ コンソメスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク シュークリーム	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・ 粉チーズ・ツナ缶・鶏卵	せんべい・食パン・イチ ゴジャム・マヨネーズ・マカ ロニ・マーガリン・小麦粉・パ ン粉・植物油・三温糖・ バター・生クリーム	かぼちゃ・コーンホール・ 玉ねぎ・人参・しめじ・ア スパラガス・トマト・キャベツ・ きゅうり・パセリ	ローリエ・鳥がうだ し・濃口しょうゆ・し 食酢・バニラエッセ ンス・食塩・こしょう	豆乳・パン
----	---	---	------------	-------------------	----------------------------	--	---	--	-------

**5月5日は
こどもの日です☆**

子どもの日は、現 では男女関係なく子どもの健やかな発達を願う日とされています。
しかしもともとは【端午の節句】と呼ばれ、男の子の成長を祝う行事として始まりました。
そのため今も、家々に鯉のぼりを立て武者人形を飾り、柏餅やちまきを食べる風習が残っています。



◇ バランスの良い食事を心掛けましょう ◇

◎主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。
好きな物ばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満に繋がったりする可能性があります。
**バランスのよい食事で
体調をととのえよう**
主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。



5月の旬の食材
『グリーンアスパラガス』
ビタミンやミネラル分が豊富です。筋肉疲労や胎児の発育に役立つ葉酸も含まれています。
保育園では17, 31日・12, 26日と誕生日会メニューにも使用します。

