

行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			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土	豚丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、しらたき、人参、しめじ、ごぼう、しょうが		麦茶菓子	E:295 P:13.0 F:13.2塩:0.7
	3月	肉じゃが・バナナ チーズ納豆・すまし汁	胚芽米(未)、じゃが芋、砂糖、焼酎、油、○パイシート、○砂糖	豚肉、納豆、わかめ、チーズ	バナナ、玉ねぎ、しらたき、人参、しめじ、えのき、グリーンピース	麦茶菓子	※ 麦茶 シュガーパイ	E:357 P:17.3 F:16.5塩:2.2
	4火	豚肉の生姜焼き・バナナ けんちん・みそ汁	胚芽米(未)、油、砂糖、○ホットケーキミックス、○マヨネーズ	豚肉、さつまいも、みそ、○ツナ、○卵、○牛乳	◎晩柑、バナナ、玉ねぎ、ふき、大根、人参、しらたき、しいたけ、しょうが、○コーン	晩柑	※ 牛乳 ツナマヨ コーンパン	E:459 P:20.7 F:16.5塩:2.4
	5水	鶏肉のマーマレード焼き・晩柑 トマトサラダ・かきたま汁	胚芽米(未)、マーマレード、油、片栗粉、砂糖	鶏肉、豆腐、卵、○牛乳	◎バナナ、晩柑、トマト、きゅうり、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが	バナナ	牛乳菓子	E:270 P:17.5 F:9.4 塩:1.7
	6木	手作りさつまあげ・ヨーグルト 生姜醤油和え・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、焼酎	ヨーグルト、すり身、みそ、わかめ、卵	◎オレンジ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、えのき、ごぼう、コーン、人参、しょうが	オレンジ	麦茶菓子	E:268 P:15.1 F:10.1塩:1.5
	7金	つくね焼き・キウイ オクラの和え物・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、片栗粉、ごま、○ホットケーキミックス、○砂糖	鶏肉、みそ、薄揚げ、○卵、○バター、○牛乳	キウイ、ほうれん草、大根、人参、玉ねぎ、きゅうり、オクラ、コーン、万能ねぎ、しいたけ、しょうが	麦茶菓子	※ 牛乳 メロンパン クッキー	E:340 P:18.1 F:14.7塩:2.2
	8土	五目あんかけ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、グリーンピース、しいたけ、しょうが		麦茶菓子	E:308 P:13.5 F:15.0塩:1.2
	10月	餃子・冷凍りんご ホイコーロー・春雨スープ	胚芽米(未)、砂糖、春雨、油、○ホットケーキミックス、○砂糖	餃子、豚肉、わかめ、みそ、○卵、○バター、○牛乳	◎晩柑、冷凍りんご、キャベツ、コーン、ピーマン、人参、しいたけ	晩柑	※ 牛乳 マドレーヌ	E:457 P:17.5 F:23.6塩:1.8
	11火	ハッシュドポーク・晩柑 アスパラサラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、○薄力粉、○片栗粉、○油、○砂糖	牛乳、豚肉、生クリーム、バター、○チーズ	◎バナナ、玉ねぎ、晩柑、キャベツ、人参、きゅうり、アスパラガス、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、○ねぎ、○人参、○切干大根	バナナ	※ 麦茶 チーズチヂミ	E:396 P:17.1 F:21.4塩:2.4
	12水	麻婆ナス・オレンジ 華風和え・わかめスープ	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	豚肉、高野豆腐、わかめ、ハム、みそ	◎バナナ、オレンジ、もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、しいたけ、きゅうり、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく	バナナ	ジョア菓子	E:353 P:17.2 F:16.3塩:1.9
	13木	カレイの梅焼き・晩柑 ごま和え・みそ汁	胚芽米(未)、ごま、砂糖、○米粉、○薄力粉、○油	カレイ、厚揚げ、みそ、○牛乳、○ウインナー、○チーズ	◎オレンジ、晩柑、もやし、アスパラガス、ほうれん草、人参、○キャベツ、しめじ、○ねぎ	オレンジ	※ 牛乳 お好み焼き	E:334 P:21.2 F:16.3塩:2.1
お楽しみ献立 (凧先生)	14金	★ 肉うどん・フルーツポンチ	◎ぶどうジュース、うどん、ゼリー、砂糖	豚肉、厚揚げ、なると	白缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、ねぎ、人参、しめじ	ぶどうジュース	パピコ	E:398 P:18.6 F:8.5 塩:1.7
	15土	チキンカレー・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋	牛乳、豚肉	バナナ、玉ねぎ、人参、グリーンピース		麦茶菓子	E:323 P:12.2 F:15.8塩:1.6
	17月	赤魚の甘辛揚げ・オレンジ 野菜サラダ・すまし汁	◎砂糖、胚芽米(未)、片栗粉、油、砂糖、○薄力粉、○砂糖、○油	赤魚、豆腐、○豆乳、○牛乳	◎かぼちゃ、オレンジ、キャベツ、ほうれん草、人参、きゅうり、えのき、コーン、○バナナ	麦茶 かぼちゃの 甘煮	※ 牛乳 バナナケーキ	E:371 P:16.7 F:16.2塩:1.8
	18火	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、砂糖、○パイシート	鶏肉、鮭、卵、○牛乳	バナナ、小松菜、きゅうり、人参、さやえんどう	麦茶菓子	※ 牛乳 かたつむり ココアパイ	E:613 P:23.0 F:21.2塩:1.4
	19水	照焼きチキン・晩柑 春雨サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油	鶏肉、豆腐、みそ、ハム	◎バナナ、晩柑、きゅうり、小松菜、人参、しょうが、にんにく	バナナ	バナッパ	E:304 P:17.5 F:12.3塩:2.0
	20木	チャプチェ風・ゼリー ナムル・中華スープ	胚芽米(未)、ゼリー、春雨、油、片栗粉、砂糖、○パン	豚肉、みそ、○牛乳、○チーズ、○のり	オレンジ、もやし、孟宗、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、きゅうり、えのき、人参、にんにく、しょうが	麦茶菓子	※ 牛乳 チーズ トースト	E:405 P:18.3 F:14.6塩:2.8
	21金	鶏肉のチーズピカタ・晩柑 野菜炒め・みそ汁	胚芽米(未)、薄力粉、油	鶏肉、豆腐、卵、みそ、ベーコン、粉チーズ、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、玉ねぎ、晩柑、もやし、人参、コーン	バナナ	牛乳菓子	E:377 P:21.6 F:20.3塩:1.9
	22土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶菓子	E:318 P:12.6 F:16.0塩:1.2
	24月	鮭の竜田揚げ・晩柑 切干大根サラダ・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、油、焼酎、油、砂糖	鮭、みそ	◎バナナ、晩柑、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン、人参、切干大根、しょうが	バナナ	牛乳菓子	E:203 P:13.2 F:6.9 塩:1.6
	25火	冷しゃぶのごまだれ・ゼリー ふりかけ・みそ汁	胚芽米(未)、ゼリー、砂糖、ごま、○油、○ポテト	豚肉、厚揚げ、みそ、○青のり、○牛乳	◎バナナ、もやし、キャベツ、コーン、小松菜、しめじ、人参、きゅうり	バナナ	※ 牛乳 青のりポテト	E:461 P:21.8 F:26.8塩:2.5
	26水	松風焼き・バナナ アスパラ和え・みそ汁	◎さつま芋、胚芽米(未)、パン粉、ごま、砂糖、○じゃが芋、○油、○薄力粉	鶏肉、みそ、薄揚げ、○かつお節、○青のり、○牛乳	バナナ、大根、キャベツ、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、アスパラガス、しょうが	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 じゃがいも たこ焼き風	E:342 P:19.5 F:14.8塩:2.3
	27木	根菜ハンバーグ・オレンジ ゆかり和え・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、砂糖	豚肉、みそ、薄揚げ、○牛乳	◎バナナ、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、れんこん、人参、ごぼう、ゆかり	バナナ	牛乳菓子	E:367 P:16.1 F:18.4塩:1.9
誕生会	28金	★ 冷やし中華・フルーツヨーグルト	◎野菜ジュース、中華麺、油	ヨーグルト、錦糸卵、焼豚	トマト、きゅうり、桃缶、もやし、みかん缶、バナナ、パイン缶	野菜ジュース	※ 麦茶 シュー クリーム	E:578 P:21.3 F:19.3塩:1.4
	29土	クリームシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	胚芽米(未)、薄力粉、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、玉ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ		麦茶菓子	E:323 P:11.7 F:10.3塩:1.7

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」と言われるように体の成長を促します。足りていないと食欲がなくなったり、日中に眠くなり不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

お知らせ

- ★は完全給食の日です。白いご飯が要らない日です。
- わくわく組さんは箸とおしぼりは必要です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。
- 発注の都合で、変更になる場合があります。予めご了承ください。

お楽しみ献立

5月のお楽しみ献立は、光希先生が考えてくれた「こいのぼりランチ」でした。お子さんたちの大好きなものがたくさんつまった献立は、子どもの日にぴったりでした♪
6月は凧先生のお楽しみ献立です!