



日付	昼 ※アレルギー材について、使用している材マークを表記しています	3時おやつ	材 料 名				行事・備考	
			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	調味料		
1金	新玉ねぎのカレーライス ツナと小松菜のサラダ	セサミクッキー 小麦粉、牛乳、ごま、きなこ、油、三温糖	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま	鶏肉、ツナ缶、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン	カレー、しょうゆ、塩こしょう	誕生会
2土	鮭ピラフ 大豆サラダ バナナ	おかし		米、マヨネーズ、ごま油、三温糖、油、ごま	さけ、大豆、ツナ缶	バナナ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、コーン、たまねぎ、ねぎ	酢、中華だし、塩	
7木	ごはん 春キャベツのクリーム煮 かれのいコンフレーク焼き パイナップル	カルピスゼリー カルピス、ゼリーの素	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉	かれのい、牛乳、豆乳、豚肉、スキムミルク	パイナップル、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	コンソメ、シチュール	
8金	ごはん フォースープ 鶏肉の海苔焼き オレンジ	かみかみおやつ	牛乳	米、ビーフン、三温糖、ごま油、油、ごま	鶏肉、豚肉	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、もやし、焼きのり	しょうゆ、みりん、中華だし、酒	
9土	中華丼 海藻サラダ バナナ	おかし		米、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	豚肉、鶏肉	はくさい、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、わかめ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、酢、中華だし、塩	
11月	わかめごはん アジフライ キャベツとみかんのコールスローサラダ いちご	おかし	牛乳	米、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉、三温糖	あじ、ハム	キャベツ、いちご、にんじん、コーン、みかん缶	酢、塩、炊き込みわかめ	
12火	ごはん 肉豆腐 切り干し大根の中華サラダ バナナ	おかし 	牛乳	米、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、牛肉、卵、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、こんにゃく、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん	
13水	ごはん じゃがいものそぼろ煮 錦糸卵の酢の物 オレンジ	かみかみおやつ 	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま	厚揚げ、卵、鶏肉	にんじん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、こんにゃく、グリーンピース、しょうが	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、酢、みりん	
14木	イタリアンスパゲティ アメリカンサラダ ヨーグルト	ひじきおにぎり 米、鶏肉、にんじん、油揚げ、油、三温糖、しょうゆ、塩	牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、ポテトチップス、油	ヨーグルト(加糖)、鶏肉、ハム	たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン、レタス、コーン	ケチャップ、ソース、酢、コンソメ、塩	運動会予行演習
15金	ごはん 高野豆腐の卵とじ きゅうりとツナの酢の物 ししゃも	おかし 	牛乳	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ごま	卵、ししゃも、ツナ缶、鶏肉、高野豆腐	きゅうり、わかめ、にんじん、たまねぎ、いんげん、干ししいたけ	だし(いわし・かつお)、酢、しょうゆ、みりん、塩	
16土	豚丼 豆腐の中華和え オレンジ	おかし		米、三温糖、ごま油、ごま	豆腐、豚肉、ツナ缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン、トマト、わかめ	しょうゆ、酢、みりん、酒、めんつゆ	
18月	ごはん かぼちゃのポタージュ たらのコンマヨ焼き ブロッコリーとハムのマリネ	おかし	牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、たら、スキムミルク、ハム	ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、レモン果汁、パセリ	酢、コンソメ、塩、シチュール	
19火	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ パイナップル	かみかみおやつ	牛乳	米、マカロニ、パン粉、マヨネーズ、三温糖、油	牛肉、豚肉、豆腐、ツナ缶	パイナップル、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、みかん缶、ピーマン、コーン	ケチャップ、ソース、みりん、酢、塩、塩こしょう	
20水	ごはん 新玉ねぎの味噌汁 鶏肉の南蛮焼き いちごヨーグルト	きなこの米粉蒸しパン 米粉、牛乳、スキムミルク、三温糖、油、きなこ、ベーキングパウダー	牛乳	米、さつまいも、三温糖、ごま油	いちごヨーグルト(加糖)、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	だし(いわし・かつお)、しょうゆ	
21木	マーボー丼 ほうれんそうとコーンのナムル バナナ	おかし	牛乳	米、片栗粉、三温糖、ごま油	豆腐、豚肉、鶏肉、みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン、ねぎ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	中華だし、しょうゆ	
22金	焼きそば 大根サラダ オレンジ	おかし	牛乳	焼きそばめん、油、マヨネーズ、三温糖	豚肉、ツナ、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、ピーマン、あおのり	ソース、ケチャップ、しょうゆ、酢、塩	
25月	ごはん さわにわん かれのいごまみそ焼き バナナ	おかし	牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、ごま	かれのい、豚肉、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、酒、塩	
26火	ごはん 厚揚げとひじきの含め煮 春雨とみかんのサラダ えだまめ	おかし	牛乳	米、春雨、マヨネーズ、三温糖、油	厚揚げ、大豆、鶏肉、ツナ缶、ちくわ、ハム、えだまめ	にんじん、きゅうり、こんにゃく、みかん缶、コーン、いんげん、ひじき	だし(いわし・かつお)、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩	
27水	チャーハン 中華スープ 具入り卵焼き	おかし 	牛乳	米、春雨、三温糖、ごま油	卵、ツナ缶、ウインナー、えだまめ	にんじん、たまねぎ、もやし、わかめ、ねぎ、コーン	しょうゆ、中華だし、塩	内科検診
28木	ごはん チリコンカン ブロッコリーのツナサラダ パイナップル	マーブルケーキ ホットケーキミックス、卵、豆乳、スキムミルク、三温糖、油、ココアパウダー	牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、三温糖、油、ごま	大豆、豚肉、ツナ缶、スキムミルク	ブロッコリー、パイナップル、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン、きゅうり、にんにく	ケチャップ、ハヤシルウ、酢、ソース、しょうゆ、塩	
29金	青菜ごはん かぼちゃコロッケ グリーンサラダ オレンジ	かみかみおやつ 	牛乳	米、マヨネーズ、油、三温糖	ハム	キャベツ、オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、コーン	酢、塩、青菜ふりかけ	
30土	ミルククリームパン ヨーグルト バナナ 牛乳	おかし		ロールパン、マーガリン、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)	バナナ		

お知らせ

●毎日のおやつは、手作りおやつ、果物、かみかみおやつ、お菓子(せんべいやビスケット等)を提供します。
※あめ、チョコレートは提供しません。
但し12月以降、手作りおやつのトッピングとして使用する小粒チョコレートは3歳児以上の提供とします)

●『かみかみおやつ』の日は歯が丈夫になるように、いりこやさつまいもスティックを食べます。(2歳児以上)

●マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・平天・ホットケーキミックス・パン粉は、卵不使用の製品を使用しています。

●アレルギー食材について、使用しているものを表記しています( ...卵、  ...くるみ)。

●園の畑で収穫できた野菜があれば使用します。

●物資の都合により、献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

5月旬の食材紹介

この時期ならではの
おいしさを
味わってほしいです ✨

春キャベツ：やわらかく甘味が強いのが特徴です。
サラダやクリーム煮に使用する予定です。

新たまねぎ：3～5月に旬の時期を迎えます。
みずみずしく辛味が少ないのが特徴です。
みそ汁に使用する予定です。

グリーンピース：旬の春先は実が大きめで弾力があり、甘味が強いのが特徴です。

わかめ：春から初夏にかけて旬を迎え、この時期限定の「生わかめ」も店頭に並びます。

