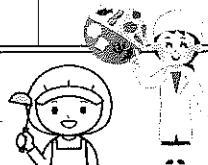


日 曜	おやつ(9時:乳児)	昼食	おやつ(15時)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	牛乳	キーマカレーライス かぼちゃのオープン焼き マカロニサラダ わかめスープ 果物	牛乳 紅茶スコーン	豚肉 ツナ 鶏肉 かつお節 牛乳	胚芽米 油 カレールウ マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ きゅうり わかめ えのき 果物
2 木	牛乳	ごはん なすのはさみ焼き ひじきの煮物 すまし汁 果物	牛乳 野菜プリッツ	豚肉 鶏肉 大豆 かつお節 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉 油 バター	なす 玉ねぎ ひじき 人参 いんげん レタス えのき 果物 パセリ
7 火	牛乳	ふりかけごはん 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ すまし汁 果物	牛乳 マーマレード蒸しパン	かつお節 しらす ツナ 豚肉 豆腐 ハム 牛乳	精白米 ごま パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ ホットケーキミックス粉 マーマレードジャム	青のり 玉ねぎ 人参 コーン 大根 わかめ 果物
8 水	牛乳	ごはん かじまぐろのバター焼き ほうれん草の塩昆布和え みそ汁 果物	飲むヨーグルト そら豆とさつまチップス	メカジキ かつお節 飲むヨーグルト 牛乳 味噌	精白米 バター ごま油 油 さつま芋	ほうれん草 人参 もやし コーン なす キャベツ 玉ねぎ 果物 そら豆
9 木	棒チーズ	ツナと海苔のサンドイッチ 豚肉のバーベキューソテー マッシュポテト もやしスープ 果物  ＜なかよくしようねの会＞	牛乳 コーンボンデケーキ	ツナ 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 かつお節	パン マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター 白玉粉 ホットケーキミックス粉	海苔 玉ねぎ 人参 にんにく りんご もやし しめじ 果物 コーン
10 金	牛乳	タンタン麺 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのナムル 果物	わかめごはん(防災食)	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 鶏肉	中華麺 ごま油 ごま α米(防災食)	チンゲン菜 もやし しょうが ブロッコリー 人参 果物
11 土	牛乳	ニラそぼろ丼 野菜炒め すまし汁 果物	牛乳 スイートポテト	鶏肉 味噌 ベーコン 豆腐 かつお節 牛乳 生クリーム	胚芽米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋	玉ねぎ ニラ キャベツ もやし 人参 果物
13 月	牛乳	ごはん 鮭の塩麹焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 果物	牛乳 ココアドーナツ	鮭 納豆 味噌 かつお節 牛乳 ヨーグルト	精白米 米麴 ホットケーキミックス粉 油 砂糖	小松菜 人参 コーン 大根 玉ねぎ しめじ 果物
14 火	牛乳	豚汁うどん 玉ねぎの米粉天ぷら きゅうりのゆかり和え 果物	牛乳 黒糖まんじゅう	豚肉 味噌 かつお節 牛乳 小豆	うどん 小麦粉 米粉 油 黒砂糖 砂糖	大根 人参 ごぼう しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 果物
15 水	棒チーズ	ピザトースト さつま芋シチュー フレンチサラダ きのこスープ 果物  	なす味噌おにぎり	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳 豚肉 かつお節 味噌	パン バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 精白米 砂糖 さつま芋	玉ねぎ ピーマン コーン 大葉 人参 キャベツ ブロッコリー きゅうり えのき しめじ 果物 なす
16 木	牛乳	ピラフ カレーコロケ スナップえんどうのサラダ オニオンスープ 果物  ＜誕生会＞	牛乳 ブルーベリーチーズケーキ	ウィンナー 豚肉 鶏肉 かつお節 牛乳 鶏卵 チーズ	胚芽米 バター じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト スナップえんどう コーン こねぎ 果物 ブルーベリー
17 金	牛乳	手作りのりつくごはん 梅しそ鶏つくね きんぴらごぼう みそ汁 果物	牛乳 餃子タコス	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 牛乳 豚肉 チーズ	精白米 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま 餃子の皮	海苔 長ねぎ しょうが 大葉 ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 果物 トマト パセリ

日	曜	おやつ(9時:乳児)	昼食	おやつ(15時)	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	土	牛乳	レタスチャーハン 鶏肉のから揚げ 中華きゅうり 野菜スープ 果物	牛乳 コーンフレーク	ベーコン 鶏肉 かつお節 牛乳	胚芽米 油 片栗粉 ごま油 コーンフレーク	レタス 人参 しょうが にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 果物
20	月	牛乳	塩昆布ごはん 明日葉の肉団子 切干大根の味噌煮 すまし汁 果物	牛乳 ごまクッキー	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 牛乳	胚芽米 パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター 油 ごま	玉ねぎ 明日葉 切干大根 人参 キャベツ もやし 果物
21	火	牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃのグラッセ ひじきのイタリアンサラダ コーンスープ 果物	焼き鯖おにぎり	豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 サバ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ごま バター 胚芽米	玉ねぎ 人参 トマト ひじき きゅうり コーン ほうれん草 果物 海苔 かぼちゃ
22	水	牛乳	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 白滝と野菜の炒め物 すまし汁 果物	牛乳 さつま芋の米粉ケーキ	鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳 生クリーム	精白米 米麴 砂糖 片栗粉 油 にんにく 米粉 さつま芋	しょうが にんにく もやし 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ わかめ 果物
23	木	棒チーズ	カレーヴルストドック ジャーマンポテト ザワークラウト キュービスズッパ 果物  ＜世界の料理:ドイツ＞	牛乳 シュトーレン	ウィンナー ベーコン ツナ 牛乳 豆腐 ヨーグルト 黒豆 チーズ	パン じゃが芋 オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 バター ホットケーキミックス粉 りんごジャム	にんにく 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン かぼちゃ 果物 干しぶどう
24	金	牛乳	ごはん カレイの磯辺揚げ 筑前煮 みそ汁 果物	牛乳 豆乳くずもち	カレイ 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳 豆乳 きな粉	精白米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	青のり 人参 ごぼう れんこん いんげん キャベツ 玉ねぎ なす 果物
25	土	牛乳	照りマヨチキン丼 もやしのツナ和え すまし汁 果物	牛乳 りんごゼリー	鶏肉 ツナ かつお節 牛乳	胚芽米 マヨネーズ	玉ねぎ こねぎ もやし きゅうり 人参 キャベツ 大根 果物 りんごゼリー
27	月	牛乳	ごはん さばの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 どら焼き	サバ 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳 小豆	精白米 砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス粉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 大根 しめじ 果物
28	火	牛乳	なめたけごはん ぎせい豆腐 小松菜のお浸し すまし汁 果物	牛乳 チキンおからナゲット	鶏卵 豆腐 豚肉 油あげ かつお節 牛乳 鶏肉 おから	砂糖 精白米 ホットケーキミックス粉 油	えのき 人参 小松菜 もやし しめじ ほうれん草 玉ねぎ わかめ 果物
29	水	棒チーズ	ちゃんぽんにゆうめん 高野豆腐の揚げ煮 もやしのごま酢和え 果物	牛乳 焼きとりまん	豚肉 かつお節 高野豆腐 鶏肉 牛乳 チーズ	そうめん ごま油 片栗粉 油 砂糖 ごま 小麦粉	キャベツ 人参 長ねぎ コーン もやし きゅうり 果物
30	木	牛乳	ゆかりごはん 豚肉とチーズののし焼き きゅうりの浅漬け みそ汁 果物	ぶどうゼリー せんべい	豚肉 豆腐 チーズ 味噌 かつお節 牛乳	胚芽米 砂糖 せんべい	玉ねぎ きゅうり かぶ 人参 キャベツ しめじ 果物 ぶどうジュース
31	金	牛乳	黒糖パン ブロッコリーの肉巻き トマトのマリネサラダ レタススープ 果物	牛乳 お麴のシュガーラスク	豚肉 チーズ 鶏肉 かつお節 牛乳	パン 砂糖 片栗粉 オリーブ油 小町麴 バター	ブロッコリー トマト 大根 きゅうり レタス 玉ねぎ えのき 果物

### 栄養量

乳児 エネルギー 504kcal たんぱく質20.2g 脂質16.7g 塩分1.7g (朝おやつ含む)  
 幼児 エネルギー 564kcal たんぱく質21.6g 脂質17.0g 塩分1.9g



### 地場野菜



しいたけ  
ブルーベリー



5月の給食には「明日葉」を取り入れました。(5月20日)明日葉は「不老長寿の野菜」と言われるほど、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な「野菜の王様」です。これほど栄養価の優れた野菜は、他に類をみません。暑くなるほど元気に成長する野菜ですので、明日葉を食べてこれからきびしくなる暑さに備えられると良いですね。



5月は「ドイツ料理」を作ります。ドイツ料理の特徴は、シンプルな味付けと満足感を得られるボリュームです。

