



*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	15	月	△ ちゃんぽん風うどん (長崎県郷土料理)	さつまいものレモン煮 ◎こんにゃくときゅうりの和え物	△◇◆にんじんケーキ ●牛乳	干うどん・イカ・海老・豚肉・キャベツ・もやし・切干・筍・絹さや 人参・長ねぎ・干し椎茸・かまぼこ・さつまいも・昆布・ハチミツ レモン・ゴキウ・鶏肉・練りごま・生姜・小麦粉・アーモンド・卵・植物油
2	--	金	深川めし (東京都郷土料理)	筑前煮(福岡県郷土料理) キャベツときゅうりの昆布漬け	柏餅/△○●よもぎケーキ ●牛乳	七分米・アヲ・海苔・万能ねぎ・花鰹・昆布・鶏肉・人参・筍・蓮根・ ゴボウ・イカゲソ・ごま油・キャベツ・胡瓜・刻み昆布・わかめ・糸三つ葉・ 上新粉・白玉粉・砂糖・小豆・きび糖・よもぎ・小麦粉・バター・牛乳
6	20	土	○△ ハヤシライス	グリーンサラダ	おかし 果物 ●牛乳	七分米・牛肉・玉葱・しめじ・えりんぎ・マッシュルーム・コンク・バター・デミ グラス・トマト・ピーマン・ウスターソース・ケチャップ・赤ワイン・ブロッコリー・胡瓜・レタ ・ルッコラ・オリーブ油・ハチミツ・かぶ・じゃが芋・インゲン・バナナ
8	22	月	ごはん	豚肉の生姜焼き ▲ポテトサラダ	△○チーズ巻き はちみつレモン	七分米・豚肉・玉ねぎ・生姜・キャベツ・じゃが芋・きゅうり・人参 マヨネーズ・大根・油揚げ・絹さや・万能ねぎ・煮干し・花かつお 味噌・昆布・ワンタンの皮・チーズ・植物油・ハチミツ・レモン
9	23	火	玄米入りごはん	かじきときのこのポン酢がけ ◆糸三つ葉ともやしの和風サラダ	△●◆ホットケーキ ●牛乳	七分米・発芽玄米・かき・塩麹・舞茸・えのき・トウモロコシ・ブナ・レタ・ アスパラガス・玉ねぎ・三つ葉・白ごま・長葱・ごま油・卵・キャベツ・ 人参・切干・きび糖・キャベツ・しめじ・貝割れ・小麦粉・ハチミツ・牛乳
10	24	水	青豆と鶏そぼろのごはん	■ブロッコリーのくるみ和え	△◆● きな粉蒸しケーキ ●牛乳	七分米・もち米・グリル・鶏肉・生姜・ブロッコリー・しめじ・きゅう り・人参・きび糖・味噌・カミ・大根・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・えの き・舞茸・万能葱・スナップエンドウ・小麦粉・卵・きな粉・牛乳・きび糖
11	25	木	ごはん	鶏肉の塩唐揚げ ひじきマリネ	◆ おかかとねぎの炒飯 麦茶	七分米・鶏肉・塩麹・生姜・コンク・片栗粉・芽ひじき・大根・人参 きゅうり・黄パプリカ・赤パプリカ・ブナ・ハム・ごま油・油揚げ・卵 ひき・玉ねぎ・しめじ・万能ねぎ・煮干し・海苔・長ねぎ・かつお節
12	26	金	△○● パスタと新玉葱の スパゲティ	○ アスパラガスのイタリアンサラダ	△○ オレンジと豆乳の パウンドケーキ ●牛乳	スパゲティ・パスタ・新玉葱・コンク・しめじ・春キャベツ・スナップエンドウ・牛 乳・生クリーム・バター・アスパラガス・レタ・チーズ・サラダ・ルッコラ・人参・ト マト・かぶ・マッシュルーム・筍・ルッコラ・パプリカ・小麦粉・豆乳・きび糖
13	27	土	◆ 中華丼	たたききゅうりと鶏肉のサラダ	△○◆ マーブルクッキー ●牛乳	七分米・キャベツ・人参・ピーマン・きくらげ・うずら卵・海老・イカ・ 豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・筍・アスパラガス・生姜・コンク・ごま油・鶏肉 長ねぎ・わかひ・ゴソ・えのき・青梗菜・白ごま・卵・小麦粉・バター・ゴソ
16	30	火	ごはん	豚肉と春キャベツの香味炒め きゅうりと水菜の梅サラダ	△▲ ツナマヨトースト 紅茶	七分米・キャベツ・豚肉・人参・ピーマン・長ねぎ・生姜・コンク・味噌 きゅうり・水菜・わかめ・えのき・貝割れ・梅干し・ごま油・レモン グリル・えのき・じゃが芋・舞茸・しめじ・食パン・ツナ・マヨネーズ・パセリ
17	31	水	ごはん	酢豚 空豆ときゅうりのサラダ	△○◇中華風 アーモンドクッキー ●牛乳	七分米・豚肉・生姜・人参・ズッキーニ・ピーマン・赤ピーマン・玉葱・筍・ 干し椎茸・パプリカ・トマト・ケチャップ・空豆・トマト・鶏肉・春雨・ごま油・ わかめ・大根・長葱・エビ・白ごま・小麦粉・きび糖・バター・アーモンド
18	29	木 月	たらこと三つ葉のごはん	かぶと油揚げの煮物 キャベツとレモン醤油和え	◆ ほうれん草と卵の味噌汁	七分米・たらこ・白ごま・糸三つ葉・かぶ・かぶ葉・油揚げ・しめじ 人参・グリル・えのき・キャベツ・しらす・レタ・万能ねぎ・ほうれん草 卵・玉ねぎ・長ねぎ・煮干し・舞茸・板ゼラチン・オレンジ・砂糖
19	--	金	△ 食パン	○ポークビーンズ ◆ミモザサラダ	春キャベツと じゃが芋のスープ	食パン・金時豆・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト・コンク・パプリカ・チーズ・レタ 卵・きゅうり・アスパラガス・ハム・ルッコラ・レタ・オリーブ油・キャベツ じゃが芋・ゴソ・グリル・えのき・米粉・ピーマン・干し椎茸・もやし・ごま油

今月の予定
2(火) 端午の節句
26(金) おとまり保育
27(土) おとまり保育

～苦手なものとお手伝い～
今年も春野菜の皮むきなどを中心に
お手伝いをお願いしています。この時
期は筍の皮むきや空豆・グリンピース
のさやむきです。暖かさが安定したら
じゃが芋、人参の泥洗いもお願いしよ
うと思います。子どもたちへいろい
ろなお手伝いを頼むと、中には野菜に触
れることを敬遠する子もいます。です
が、そのような子も毛皮のような皮の
中から黄色い筍が出てきたり、空豆の
さやの中が絵本と同じふかふかベッ
ドになっているのを見ると、楽しそう
にしています。そしてお手伝いのお礼に
少しの「味見」をしてもらいます。そ
のときは普段なら「かたい!」と言わ
れる筍の下部でも、「きらい」と拒む
青豆でも喜んで食べ、さらにおかわり
を求める声も少なくありません。ちょ
っとしたお手伝いが、苦手になっていた
食材への興味に繋がってくれるよう
に考えています。お家でも、子どもた
ちから園で体験した食材の話をして
もらえたらと思います。

アレルギー対応が必要な
食品を使用する献立

- = 「牛乳」
- = 「乳製品」
- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねりもの」
- = 「ピスタチオ・くるみ」
- ◎ = 「練り胡麻・すり胡麻」
- ◇ = 「アーモンド」

※アレルギー対応は事前に
申し込みをして頂きます
対応が必要な場合は、クラス
担当へご相談下さい

※今回は先月人気のあった「鮭フライと手作りタルタルソース」のレシピを別紙に載せています。ぜひご家庭でもお試しください。🌻🌻🌻

