



献立名の前に付いている番号は、連絡ノートの食事量などを確認する際にご利用下さい

*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	①■ ちゃんぽん風うどん (長崎県郷土料理)	② さつまいものレモン煮 ③ こんにゃくときゅうりの和え物		① にんじんケーキ ② ●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・コンニャク・鶏肉・練りごま・生姜・小麦粉・アーモンド・卵・植物油
2	-	①◆ 深川めし (東京都郷土料理)	② 筑前煮 (福岡県郷土料理) ③ キャベツときゅうりの昆布漬け	③ 若竹汁	① 柏餅/よもぎ白玉 ② ●牛乳	七分米・あさり・海苔・万能ねぎ・花かつお・昆布・鶏肉・人参・筍 レンコン・ごぼう・イグサ・ごま油・キャベツ・きゅうり・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
6	20	① トマトクリームパスタ	② グリーンサラダ	③ サイコロスープ	① おかし ② 心果物 ③ ●牛乳	パスタ・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・玉ねぎ・ベーコン・ニンニク パセリ・トマト・生クリーム・牛乳・卵・きゅうり・レタス・ オレンジ・オリーブ油・ハチミツ・かぶ・じゃが芋・インゲン・バナナ
8	22	① ごはん	② 豚肉の生姜焼き ③▲ポテトサラダ	④ 大根と油揚げの味噌汁	① チーズ巻き ② 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	① 玄米入りごはん	② かじきときのこのポン酢がけ ③ 糸三つ葉ともやしの和風サラダ	④ キャベツとしめじの味噌汁	① ホットケーキ ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・かき・塩麹・舞茸・えのき・リンゴ・バナナ・ 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	① 青豆と鶏そぼろのごはん	② 野菜とこんにゃくのごった煮 ③ ブロッコリーのくるみ和え	④■ 春野菜の豚汁	① きな粉蒸しケーキ ② ●牛乳	七分米・もち米・グリル・鶏肉・生姜・人参・コンニャク・竹輪・干椎茸 いんげん・卵・しめじ・きゅうり・きび糖・味噌・かぶ・かぶ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・えのき・スナップエンドウ・小麦粉・卵・きな粉
11	25	① ごはん	② 鶏肉の塩唐揚げ ③ ひじきマリネ	④ ぶきと油揚げの味噌汁	①◆ おかかとねぎの炒飯 ② 麦茶	七分米・鶏肉・塩麹・生姜・コンニャク・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・バナナ・ハム・ごま油・油揚げ・卵 ぶき・玉ねぎ・しめじ・万能ねぎ・煮干し・海苔・長ねぎ・かつお節
12	26	① 春キャベツと鶏肉の カレークリームライス	② アスパラガスのイタリアンサラダ	③ かぶとマッシュルームのスープ	① 豆乳パウンドケーキ ② オレンジティ	七分米・雑穀米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コンニャク・しめじ・キャベツ・リンゴ スナップエンドウ・カレー粉・バター・牛乳・生クリーム・アスパラガス・ キャベツ・ほうれん草・かぶ・マッシュルーム・筍・オリーブ・小麦粉・豆乳・きび糖
13	27	① 中華丼	② たたききゅうりと鶏肉のサラダ	③◆ 中華コーンスープ	① マーブルクッキー ② ●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・コンニャク・ごま油・鶏肉 長ねぎ・キャベツ・えのき・青梗菜・白ごま・卵・小麦粉・バター・ココア
16	30	① ごはん	② 豚肉と春キャベツの香味炒め ③ きゅうりと水菜の梅サラダ	④ グリンピースと じゃが芋の味噌汁	①▲ ツナマヨトースト ② 紅茶	七分米・キャベツ・豚肉・人参・ピーマン・長ねぎ・生姜・コンニャク・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・ス・じゃが芋・舞茸・しめじ・食パン・ツナ・マヨネーズ・パセリ
17	31	① ごはん	② 酢豚 ③ 空豆ときゅうりのサラダ	④ 大根とわかめのスープ	① 中華風 アーモンドクッキー ② ●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・玉ねぎ・外片 干し椎茸・トマトチャップ・空豆・トマト・鶏肉・春雨・ごま油・わかめ 大根・長ねぎ・えのき・白ごま・小麦粉・きび糖・バター・アーモンド
18	29	① たらこ三つ葉のごはん	② かぶと油揚げの煮物 ③ キャベツとレモン醤油和え	④◆ ほうれん草と卵の味噌汁	① オレンジゼリー	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・ス・キャベツ・しらす・レモン・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	-	① 食パン	② ポークビーンズ ③◆ミモザサラダ	④ 春キャベツと じゃが芋のスープ	①■ ビーフン ② ほうじ茶	食パン・金時豆・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト・コンニャク・パプリカ・チーズ・ 卵・きゅうり・アスパラガス・ハム・オリーブ・レモン・オリーブ油・キャベツ じゃが芋・コンニャク・グリル・ス・米粉・ピーマン・干椎茸・もやし・ごま油

※アレルギー対応が必要な場合はクラス担当へお知らせ下さい。

※26日のもも・ひまわり・さくらの遠足は、ご家庭からお弁当を持参して頂く必要はありません。

今月の予定
2 (火) 端午の節句祝い
20 (土) 歓迎会
26 (金) もも・ひまわり
さくら遠足

～春のお手伝い～
今年も筍や新玉ねぎの皮むきやグリーンピースなどの青豆のさやむきのお手伝いを子どもたちをお願いしています。先日は大きな掘りたてのたけのこを頂きました。お手伝いをしてもらっている筍の2～3倍はある大きさに子どもたちは歓声を上げていました。(ちなみに玄関に展示してある筍はその中の1本です。『重さクイズ』当たりましたか？私は大外れでした)
みんなが見た後で、アク抜きのために茹でていると「さっきのたけのこを煮ているでしょ。美味しく作ってね」と給食室のカウンターに何人もの子が声をかけに来ました。もちろん、さっそく土佐煮にして昼食の時にみんなで美味しく頂きました。
この数年、たけのこが好きという子が増えたように感じるのですが、それは春のお手伝いの成果でしょうか。筍のむき方を教えるときに、やわらかい皮の部分である姫皮の説明をすると「美味しいところだね」と言う子もいます。この時期だけのお手伝いでも子どもたちの中にしっかりと残っているんだなと嬉しくなります。そんな経験をすることで、苦手な物が減ったり「美味しい」と感じるものが増えるきっかけになるように、今年もいろいろな体験を用意しようと思っています

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- ◆ = 「卵そのもの」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ♡ = 「バナナ」

※アレルギー対応は事前に申し込みをして頂きます

