



*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	火	ごはん	鶏のからあげ 大根とハムのマリネ	青梗菜とえのきの味噌汁	△ レーズン蒸しパン 緑 茶	七分米・鶏肉・塩麴・生姜・にんにく・大根・人参・胡瓜・パプリカ ハム・かいわれ菜・レモン・はちみつ・キャベツ・玉葱・青梗菜 えのき・かぶ・マカリ・きび糖・レーズン・ホットケーキミックス・牛乳・緑茶
2	16	水	△ ハヤシライス	イタリアンサラダ	玉ねぎとコーンのスープ	◆ おかかと葱の炒飯 麦 茶	七分米・牛肉・玉葱・ツメ・イタリアン・マッシュルーム・コンニャク・デミグラスソース・トマト ピューレ・ウスターソース・ケチャップ・胡瓜・レタス・ほうれん草・パプリカ・トマト・小麦粉 粉チーズ・レモン・コーン・人参・長ねぎ・刻み海苔・かつお節・卵
7	21	月	ごはん	大根と青豆の煮物 もやしとピーマンのごま酢和え	かぶとひき肉の味噌汁	△◆ 人参パウンドケーキ 牛 乳	七分米・鶏肉・スナップエンドウ・大根・しめじ・人参・コンニャク・長葱・胡瓜 もやし・赤緑ピーマン・黒すりごま・豚肉・かぶ・かぶ葉・玉葱・万 能葱・小麦粉・マカリ・バークینگパウダー・クリームチーズ・卵・蜂蜜・牛乳
8	22	火	ごはん	肉豆腐 蓮根と糸寒天のサラダ	五目汁	△◆ じゃが芋とツナのケーキサレ 牛 乳	七分米・木綿豆腐・長葱・豚肉・舞茸・ごぼう・隠元・しめじ・玉葱 蓮根・胡瓜・人参・糸寒天・ハム・大根・油揚げ・万能葱・小麦粉 じゃが芋・ツナ・卵・チーズ・マーガリン・きび糖・パセリ・牛乳
9	23	水	グリーンピースごはん	筍と豚肉の煮物 胡瓜とかぶのレモン醤油和え	新玉ねぎときのこの味噌汁	米粉のガトーショコラ 牛 乳	七分米・グリーンピース・豚肉・人参・筍・しめじ・大根・貝割れ菜 干し椎茸・胡瓜・かぶ・かぶの葉・キャベツ・万能葱・しらす・舞茸 新玉葱・わかめ・えのき茸・イタリアン・米粉・ココア・豆腐・バター・牛乳
10	24	木	チキンライス	オニオンサラダ	△ 春キャベツのシチュー	豚ごぼう飯 麦 茶	七分米・鶏肉・玉葱・人参・グリルパプリカ・マッシュルーム・コンニャク・ケチャップ・バター 豚肉・牛乳・生クリーム・小麦粉・しめじ・キャベツ・じゃが芋 トマト・スナップエンドウ・きゅうり・新玉葱・アスパラ・ごぼう
11	25	金	ごはん	さつまいもと鶏肉の煮物 空豆としめじのおかか和え	あさりの味噌汁	△ ピーチケーキ 牛 乳	七分米・さつまいも・鶏肉・人参・いんげん・筍・干し椎茸・そらまめ ・きゅうり・しめじ・えのき茸・玉ねぎ・かつお節・あさり・万能葱 ・小麦粉・ベーキングパウダー・バター・きび糖・牛乳・桃缶
12	26	土	△ カレーうどん	煮 豆 わかめといんげんの味噌和え		果物・菓子 牛 乳	干うどん・人参・玉ねぎ・油揚げ・しめじ・舞茸・長ねぎ・豚肉・ いんげん・キャベツ・カレールウ・金時豆・きび糖・きゅうり・ わかめ・しめじ・味噌・牛乳・メロン・味噌・みりん・醤油・牛乳
14	28	月	ごはん	△ 鮭の和風ムニエル キャベツとトマトの和え物	若竹汁	△◆ ホットケーキ 牛 乳	七分米・鮭・小麦粉・バター・塩麴・じゃが芋・青のり・大根・酢 トマト・玉葱・胡瓜・キャベツ・しめじ・わかめ・長葱・糸みつ葉 筍・ホットケーキミックス・卵・マーガリン・牛乳・はちみつ
17	29	木 火	大山おこわ	厚揚げといんげんの煮物 かぶと胡瓜の塩麴漬	茄子と絹さやの味噌汁	△ ココナッツケーキ 牛 乳	七分米・もち米・干し椎茸・鶏肉・ごぼう・こごみ・わらび・舞茸 人参・隠元・豚肉・厚揚げ・蓮根・胡瓜・かぶ・塩麴・茄子・絹さや 筍・長葱・油揚げ・玉葱・牛乳・マカリ・バナナ・ホットケーキミックス・ココナツ
18	30	金 水	豚 丼	▲ コールスローサラダ	けんちん汁	△◇ きび糖クッキー 牛 乳	七分米・人参・豚肉・玉葱・ほうれん草・長葱・海苔・ハム・胡瓜・ キャベツ・コンニャク・マヨネーズ・レタス・豆腐・大根・こんにゃく・ごぼう・鶏肉・ 油揚げ・干し椎茸・長葱・隠元・小麦粉・きび糖・マカリ・アーモンド粉
19	31	土 木	ごはん	鶏肉と筍の炒め物 もやしとほうれん草の磯辺和え	油揚げとわかめの味噌汁	△ 紅茶ケーキ 牛 乳	七分米・筍・人参・しめじ・赤ピーマン・鶏肉・オスターソース・もやし ほうれん草・えのき茸・胡瓜・刻み海苔・玉葱・わかめ・油揚げ 長葱・大根・万能葱・ホットケーキミックス・紅茶葉・きび糖・牛乳・マカリ

今月の予定
2 (火) 端午の節句
19 (土) さくらのその会

～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
期は空豆・グリー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、グリーンピースのさやむきや
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「苦い」や「き
らい」と言って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、
苦手になっていた食材への興味に繋がっ
てくれるようにと考えています。
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

◆ = 「卵」
▲ = 「マヨネーズ」
△ = 「小麦粉」
□ = 「ねりもの」
◇ = 「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

