



こんだてひょう

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	火	① 玄米入りごはん	② 豚肉の生姜焼き ③ ▲マカロニサラダ	④ 大根と油揚げの味噌汁	①○ ほうれん草クッキー ② ●牛乳	七分米・発芽玄米・豚肉・玉ねぎ・万能ねぎ・キャベツ・生姜・ツナ マカロニ・きゅうり・アスパラガス・人参・マヨネーズ・米酢・大根・油揚げ えのき草・長ねぎ・小麦粉・アムド粉・バター・ほうれん草・きび糖
2	--	水	① 大山おこわ (鳥取県郷土料理)	② 筍とコンニャクの土佐煮 ③ きゅうりと新玉ねぎの酢の物	④ うどとわかめの味噌汁	① 柏餅/白玉団子 ② 緑茶	七分米・もち米・わらび・ぜんまい・ごこみ・干椎茸・ごぼう・人参 舞茸・鶏肉・きび糖・タマネギ・シイタケ・イグサ・コンニャク・鰹節・キウリ 玉ねぎ・ツナ干し・トマト・うど・わかめ・えのき草・上新粉・小豆・白玉粉
7	21	月	① ツナとほうれん草の トマトスパゲティ	② かぼちゃサラダ	③■ キャベツとベーコンのスープ	① じゃことアスパラの炒飯 ② ほうじ茶	アスパラ・ツナ・ほうれん草・玉ねぎ・トマト・ニンニク・ブナピー オリーブ油・かぼちゃ・人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・ベーコン パセリ・七分米・長ねぎ・パセリ・干し椎茸・アスパラ・ごま油
8	22	火	① 鶏肉と新玉ねぎの さっぱり丼	② 春キャベツとかぶの塩麹漬	③ 春野菜の沢煮椀	①◇○ 紅茶ケーキ ② ●牛乳	七分米・鶏肉・玉ねぎ・塩麹・グリーンピース・しめじ・かぶ・キャベツ キウリ・人参・白ごま・新ごぼう・じゃが芋・スナップエンドウ・タマネギ・エビ アスパラ・長葱・小麦粉・卵・バター・紅茶葉・牛乳・アムド粉・粉砂糖
9	23	水	① ごはん	② 大根と豚肉の煮物 ③ キャベツと胡瓜のニンニク醤油和え	④ たけのこと豆腐の味噌汁	① かぼちゃポーロ ② ●牛乳	七分米・豚肉・大根・いんげん・ごぼう・干椎茸・キャベツ・人参 きゅうり・ニンニク・貝割れ菜・ごま油・レモン・タマネギ・豆腐・長ねぎ しめじ・花かつお・煮干し・かぼちゃ・片栗粉・きび糖・マヨネーズ
10	24	木	①■ ちゃんぽん風うどん (長崎県郷土料理)	② さつま芋のレモン煮 ③ もやしと桜海老の中華和え		①■○ インディアトースト ② ●牛乳	乾めん・ゆめ海老・豚肉・キャベツ・もやし・切干・タマネギ・絹さや 人参・長ねぎ・しめじ・干椎茸・かぼちゃ・万能ねぎ・桜海老・トマト さつま芋・レモン・昆布・食パン・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・チーズ
11	25	金	① ごはん	② 回鍋肉 (赤肉炒め) ③ ◆春雨の五目サラダ	④◆ ほうれん草と卵の味噌汁	①○ 海老ピラフ ② 麦茶	七分米・キャベツ・豚肉・人参・ピーマン・長ねぎ・生姜・ニンニク・味噌 春雨・きゅうり・もやし・きくらげ・ハム・卵・ごま油・ほうれん草 レモン・舞茸・玉葱・煮干し・海老・マッシュルーム・グリーンピース・パプリカ・バター
12	26	土	①○ 春キャベツと鶏肉の カレークリームライス	② きゅうりとアスパラガスのサラダ	③◆■ トマトと長ねぎのスープ	① おかし ② 果物 ③ ●牛乳	七分米・雑穀米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ニンニク・しめじ・キャベツ・エリンギ スナップエンドウ・カレー粉・バター・牛乳・生クリーム・小麦粉・アスパラガス・キウリ タマネギ・えのき・ニンニク・レモン・トマト・長ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・オリーブ油・卵
14	28	月	① わかめごはん	② 焼き鮭と野菜の南蛮風 ③ じゃが芋の煮っころがし	④ ニラともやしの味噌汁	①◇○ 抹茶ケーキ ② ●牛乳	七分米・わかめ・ごま・鮭・玉ねぎ・人参・ピーマン・アスパラガス・生姜 ニンニク・舞茸・エリンギ・ごま油・じゃが芋・グリーンピース・ニラ・もやし タマネギ・油揚げ・煮干し・小麦粉・米粉・抹茶・小豆・きび糖・卵・バター
16	30	水	① 深川めし (東京都郷土料理)	② ◇ 空豆と新玉ねぎのかき揚げ ③ 切り干し大根と昆布の甘酢和え	④ わかめとじゃが芋の味噌汁	①◇○ マーラーカオ ② ●牛乳	七分米・あさり・海苔・万能ねぎ・空豆・玉ねぎ・桜海老・ごぼう 糸三つ葉・アスパラガス・小麦粉・卵・切干し大根・昆布・人参・トマト 竹輪・きゅうり・米酢・わかめ・じゃが芋・花かつお・きび糖・牛乳
17	31	木	① スタミナ納豆ごはん	②◇ 浦上そば (長崎県郷土料理)	③ キャベツとエリンギの味噌汁	①■ 焼きうどん ② 麦茶	七分米・鶏肉・生姜・ニラ・納豆・ニンニク・ごま油・豚肉・コンニャク・タマネギ さつま揚げ・人参・ごぼう・もやし・いんげん・きび糖・キャベツ エリンギ・長ねぎ・煮干し・うどん・玉ねぎ・タマネギ・ピーマン・かつお節
18	29	金/火	①○ 食パン	②○ ポークビーンズ ③◆ じゃが芋とキャベツのサラダ	④■ かぶときのこのトマトスープ	①○ フルーツヨーグルト ② 麦茶	食パン・金時豆・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト・ニンニク・パプリカ・チーズ・レタス 卵・キウリ・アスパラガス・レモン・じゃが芋・レモン・オリーブ油・キャベツ・かぶ・トマト グリーンピース・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・ヨーグルト・パセリ・バナナ・苺・ハチミツ
19	--	土	① ジャージャー麺	② 豚肉と茹で野菜のサラダ	③ 桜海老と青梗菜のスープ	①◇○■ チーズ焼き ② ●牛乳	中華麺・長ねぎ・筍・干し椎茸・玉ねぎ・きゅうり・トマト・豚肉 生姜・ニンニク・人参・キャベツ・スナップエンドウ・万能葱・タマネギ・ごま・パプリカ 青梗菜・大根・えのき・桜海老・小麦粉・卵・パセリ・チーズ・ハチミツ・ラム

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

～春のお手伝い～
今年も筍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にもお願いしています。水遊びも出来るような気候になってきたら泥付きのじゃが芋や人参を洗ってもらおうお手伝いもお願いしようと思っています。お手伝いをした野菜にはとても興味を持ち、食事の時にどこに入っているかを探しながらいつもより多く食べてくれる姿が見られます。また、あまり野菜が得意でない子も苦手な物でも一口は食べて見たりと自分が携わると意欲が出る姿も見られます。だからといって誰もがお手伝いをすれば何でも食べられるようになるとは思っていないですが、食べる事に少しでも興味を持ち、食べる事が好きな子になるよう、様々な体験が出来るようにしたいと思います。

～今月の行事～
5月は端午の節句です。5日は祝日なので園では2日に端午の節句祝いを行います。その日はひまわり、さくらの子もたちにお手伝いをしてもらいおやつの柏餅を作ります。小さい子のクラスのおやつは豆腐を使った白玉団子になりますが、みなでお節句をお祝いしたいと思います。

5/1～
アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- = 「飲用牛乳」
- = 混ぜりの牛乳・乳製品
- ◆ = 「卵そのもの」
- ◇ = 混ぜりの卵/パンの上塗り等
- ▲ = 「マヨネーズ」
- = 「肉類」 昼食汁物、おやつ
- ◎ = 「魚卵」

※アレルギー対応が必要な場合は、クラス担当へご相談下さい

※25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。

