

日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
7 火	ごはん みそ汁 さわらの中華風香味焼き ビーフン和え物 セリー入りフルーツポンチ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 蒸しまんじゅう	米 ビーフン 小豆 ホットケーキミックス セリーの黒 片栗粉 小麦粉	さわら 牛乳	大根 にんにく カクテル缶 生姜 コーン わかめ 長葱 小松菜			559 25.8 217
8 水	トマトソースパグティ スープ ジュリアンサラダ バナナ		牛乳 ウエハース	牛乳 菜めしおにぎり	スパゲティ 米 バター エッグケア	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	にんにく ビーマン 胡瓜 いんげん 玉葱 トマト 人参 バナナ しめじ キャベツ スナックえんどう			519 17.3 207
9 木	ごはん みそ汁 豚ひき肉とキャベツの炒め物 花野菜のオーロラサラダ パイナップル		牛乳 えびせんべい	牛乳 プチケーキ あおぞらせんべい	米 プチケーキ あおぞらせんべい エッグケア	豚ひき肉 牛乳	なめこ もやし ブロッコリー 玉葱 人参 コーン カリフラワー 生姜 キャベツ パイナップル			515 18.7 201
10 金	豆乳パン スープ 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト オレンジ		牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 炊き込みごはん	豆乳パン 香草ミックス エッグケア じゃが芋 バター パン粉 米 マカロニ	鶏肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	玉葱 バジル 人参 ごぼう コーン しめじ オレンジ パセリ つきこんにやく			535 24.7 185
11 土	豚丼 すまし汁 和風サラダ 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	クラッカー 米 いちごジャム	豚こま肉 ツナ 牛乳 豆腐	玉葱 万能葱 胡瓜 黄桃缶 人参 白菜 キャベツ 絹さや わかめ			471 17.8 198
13 月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ		牛乳 バターサブレ	牛乳 ココアケーキ	米 春雨 バター ホットケーキミックス フロコルト 片栗粉 ココアパウダー	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	長葱 生姜 にら バナナ チンゲン菜 人参 胡瓜 にんにく 玉葱 もやし			501 18.8 220
14 火	塩ラーメン さといもコロッケ ポイルブロッコリー みかん缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 どうぶつクッキー	中華めん ココアパウダー バター 小麦粉	豚こま肉 さといもコロッケ 牛乳	コーン 長葱 みかん缶 キャベツ 人参 ほうれん草 ブロッコリー			478 17.4 196
15 水	ごはん 具沢山みそ汁 赤魚のおろし煮 切干大根のサラダ メロン		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ジャムサンド	米 白ごま エッグケア 食パン マカロニ いちごジャム	赤魚 ツナ 牛乳	南瓜 人参 切干大根 エリンギ 生姜 いんげん 白菜 大根 メロン			535 25.2 251
16 木	★静岡の料理★ 茶飯 すまし汁 つくね焼き しらすと野菜の和え物 パイナップル		牛乳 皇たべよ	牛乳 青リンゴゼリー えびせんべい	米 片栗粉 えびせんべい そうめん 白ごま 花麩 ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳 豆腐 しらす	緑茶 人参 長葱 胡瓜 万能葱 コーン もやし パイナップル 玉葱 ビーマン チンゲン菜			512 18.6 229
17 金	親子丼 みそ汁 じゃがいもと人参の煮物 オレンジ		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココロ豆腐ドーナツ	米 ホットケーキミックス じゃが芋	卵 豆腐 鶏肉 牛乳	玉葱 ごぼう オレンジ 人参 ほうれん草 みつば キャベツ			540 22.2 222
18 土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 キャベツのりおほか和え 白桃缶		牛乳 キンピアスパラガス	牛乳 バナナ ハッピーターン	米 ハッピーターン	牛乳 かつおぶし 豚こま肉 豆腐	なめこ 玉葱 しらたき 鰯元 長葱 えのき 胡瓜 キャベツ 人参 のり バナナ 白桃缶			480 22.6 218



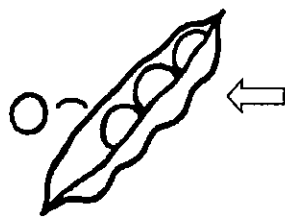
♪ 食べ物のまめちしき ♪



～” グリンピース ” について

～新鮮なグリンピースの選び方～

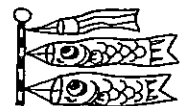
☆栄養価☆
食物繊維（整腸作用）



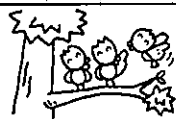
- ①（全体）鮮やかな緑。
- ②（さや）ふっくらした丸みがある。
- ③ハリがある。

☆まめ知識☆
♪おいしいグリンピースのゆでかた♪

- ①塩をひとつまみ入れた水にさやから出したグリンピースを入れて火にかける。
- ②沸騰したら中火で2～3分ゆでる。
- ③ゆで汁にすこしずつ水を流し入れてゆっくり冷ます。



日曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前			1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
20 月	ごはん みそ汁 厚揚げの根菜炒め かにかまもやしサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ほろれん草のカップケーキ	米 エッグケア パター 白ごま 板麩 ホットケーキミックス 片栗粉	かにかま 生揚げ 牛乳	菜の花 ビーマン パイナップル たけのこ 玉葱 しめじ ほろれん草 れんこん 胡瓜 人参 もやし	508 17.7 303	
21 火	人参ピラフ スープ タンドリーチキン 粉ふき芋 ポイルブロッコリー オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 小魚おやき	米 小麦粉 バター じゃが芋	鶏肉 卵 かつおぶし ヨーグルト しらす 牛乳 桜えび	人参 オレンジ 青のり パセリ にんにく キャベツ フロccoli 玉葱 長葱	539 23.8 231	
22 水	ごはん 具沢山すまし汁 あじの蒲焼風 きんぴらごぼう 黄桃缶	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 白ごま 小麦粉	豆腐 粉チーズ あじ 牛乳	ほうれん草 黄桃缶 絹さや ごぼう たけのこ 人参	508 20.8 259	
23 木	ごはん みそ汁 えびと小松菜と卵の炒め物 スタミナ納豆 メロン	牛乳 バターサブレ	牛乳 ミニたぬきうどん	米 うどん 揚げ玉	むきえび 納豆 牛乳 卵 鶏ひき肉	もやし 玉葱 万能薬 人参 生姜 メロン にんにく 長葱 小松菜	533 24.7 271	
24 金	★5月の誕生会メニュー★ 五目ちまき風 すまし汁 鶏肉の梅みそ焼き アスパラと春雨のサラダ パナナ	牛乳 しょうゆせんべい	お誕生日会 麦茶	米 エッグケア もち米 豆乳パン 春雨 板麩	油揚げ ロースハム ちくわ 生クリーム 鶏肉	人参 えのき にんにく わかめ つきこんじゃく 長葱 生姜 いちご バナナ ねりうめ アスパラ 黄桃缶	487 20.6 71	
25 土	鮭チャーハン 中華スープ カレー肉じゃが みかん缶	牛乳 ウエハース	牛乳 ピーチゼリー えびせんべい	米 じゃが芋 ピーチゼリーの素 えびせんべい	鮭 豚こま肉 厚揚げ 牛乳 白ごま	人参 絹さや 長葱 玉葱 コーン みかん缶	502 17.1 220	
27 月	ハッシュドポーク スープ キャベツのフレンチサラダ メロン	牛乳 マリービスケット	牛乳 ごまケーキ	米 じゃが芋 バター ホットケーキミックス 小麦粉 白ごま	豚こま肉 かにかま 卵 牛乳	パセリ 生姜 グリンピース キャベツ 玉葱 トマト アスパラ 胡瓜 にんにく マッシュルーム 人参 メロン	492 20.1 209	
28 火	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あん かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 サラダせんべい	麦茶 みかんヨーグルト ハッピーターン	米 エッグケア ハッピーターン 片栗粉	豆腐 油揚げ かにかま ヨーグルト	茄子 チンゲン菜 胡瓜 長葱 人参 パナナ えのき 南瓜 みかん缶	475 16.9 172	
29 水	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじき煮 パイン缶	牛乳 ウエハース	牛乳 豆入り豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 白ごま 小麦粉	鶏肉 大豆 油揚げ 豆乳 牛乳	なめこ 生姜 いんげん わかめ ひじき つきこんじゃく 長葱 人参 パイン缶	518 22.5 225	
30 木	ごはん みそ汁 ぶた大根 もやしのごま和え オレンジ	牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 コーンマヨトースト	米 食パン じゃが芋 エッグケア 白ごま	豚こま肉 牛乳 ちくわ	にら 大根 人参 いんげん 胡瓜 玉葱 スイートコーン パセリ もやし オレンジ	536 24.1 274	
31 金	ごはん 中華スープ えびと卵のチリソース チンゲン菜の中華和え パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 片栗粉 マカロニ	むきえび 卵 牛乳	白菜 キャベツ えのき 絹さや 長葱 パナナ 玉葱 チンゲン菜	501 21.5 279	



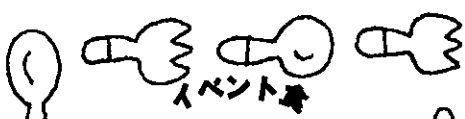
～食事のまめちしき～

☆『いただきます』の意味

“いただきます”は、ただ“食べます”という意味でいうのではなく、さまざまな動植物の“いのちをいただきます”という意味もこめられています。心から感謝して食事を始めましょう。

☆『ごちそうさま』の意味

“ごちそう”の“ちそう”は、漢字で『馳走』と書き、『馳け走る』といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人調理する人などたくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して心から『ごちそうさま』というのです。

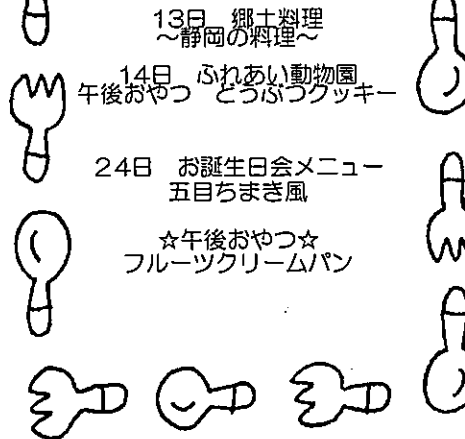


13日 郷土料理
～静岡の料理～

14日 ふれあい動物園
午後おやつ とうふつつクッキー

24日 お誕生日会メニュー
五目ちまき風

☆午後おやつ☆
フルーツクリームパン



☆材料の都合により献立を変更することがあります