

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 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	
18 月	人参ピラフ スープ タンドリーチキン ブロッコリーとマカロニサラダ 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 マカロニ エッグケア	鶏肉 卵 かつおぶし ヨーグルト しらす 牛乳	人参 オレンジ 青のり パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー 玉葱 長葱 コーン いんげん	519 25.1 225			
19 火	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	麦茶 いちごジャムヨーグルト ウエハース	米 片栗粉 白ごま ウエハース いちごジャム	豆腐 あじ ヨーグルト	白菜 黄桃缶 絹さや ごぼう たけのこ 人参	475 16.7 190			
20 水	ごはん みそ汁 厚揚げの根菜炒め もやしとかにかまサラダ パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ほうれん草のカップケーキ	米 バター 白ごま 板麩 ホットケーキミックス 片栗粉 じゃが芋	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 ほうれん草 れんこん 胡瓜 人参 もやし	499 17.4 328			
21 木	胚芽パン スープ ハンバーグ ジャーマンポテト メロン	牛乳 バターサブレ	牛乳 のりたまごはん	胚芽パン じゃが芋 バター 米 マカロニ	ハンバーグ ベーコン 牛乳	玉葱 コーン メロン 人参	557 19.7 230			
22 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 バナナ	牛乳 しょうゆせんべい	お誕生日会 麦茶 フルーツクリームパン	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 にんにく わかめ つきこんにゃく 長葱 生姜 いちご バナナ ねりうめ アスパラ 黄桃缶	485 21.1 50			
23 土	さけチャーハン 中華スープ カレー肉じゃが みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 じゃが芋 白ごま マカロニ	さけ 豚こま肉 厚揚げ 牛乳 きなこ	人参 絹さや 長葱 玉葱 コーン みかん缶	546 20.7 245			
25 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 卵 牛乳	パセリ 玉葱 グリンピース キャベツ コーン 玉葱 トマト アスパラ 胡瓜 にんにく マッシュコールドム 人参 メロン	525 19.2 228			
26 火	ごはん みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き ひじき煮 パイナップル	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー	米 白ごま バター	鶏肉 油揚げ 牛乳	なめこ 生姜 いんげん にんにく わかめ ひじき つきこんにゃく 長葱 人参 パイナップル	501 23.8 249			
27 水	わかめごはん みそ汁 豆腐の山路あんかけ かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	麦茶 メロンのフルーチェ あおぞらせんべい	米 片栗粉 エッグケア フルーチェの素 あおぞらせんべい	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	茄子 えのき かぼちゃ なめこ 生姜 胡瓜 人参 絹さや バナナ	490 17 114			
28 木	ごはん みそ汁 ふた大根 もやしのごま和え オレンジ	牛乳 えびせんべい	牛乳 コーンマヨトースト	米 食パン エッグケア 白ごま	豚こま肉 牛乳 ちくわ	にら 大根 人参 白菜 いんげん 胡瓜 玉葱 コーン 生姜 パセリ もやし オレンジ	505 19.8 230			
29 金	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 キンピラスパラガス	牛乳 磯辺いももち	米 バター じゃが芋 片栗粉	むきえび 納豆 卵 牛乳 鶏ひき肉	絹さや 玉葱 人参 青のり えのき 生姜 長葱 小松菜 にんにく メロン	519 228 251			
30 土	焼きそば わかめスープ がんもの含め煮 黄桃缶	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ゆかりごはん	中華めん 白ごま 米	豚こま肉 がんも 牛乳	キャベツ ビーマン 大根 玉葱 わかめ 絹さや 人参 長葱 黄桃缶	529 18.7 243			

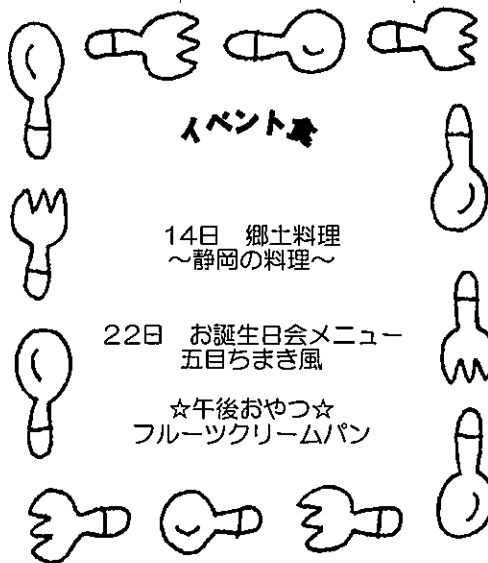
～食事のまめちしき～

☆『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。

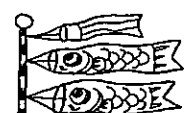
☆『ごちそうさま』の意味

“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人が関わっています。そんな人々の動きに感謝して心から『ごちそうさま』というのです。



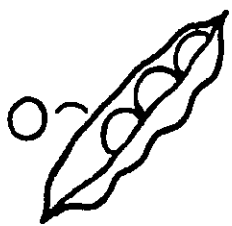
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	ごはん みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 ビーフン和え物 ゼリー入りフルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 柏餅風まんじゅう	米 ビーフン 小豆 ホットケーキミックス ゼリーの類 小麦粉	鶏肉 牛乳	大根 にんにく パイン缶 生姜 コーン わかめ 黄桃缶 人参 小松菜	568 25.3 116		
2	土	ごはん みそ汁 高野豆腐五目煮 マカロニサラダ みかん缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 黒糖蒸しパン	米 エッグケア 里芋 蒸しパンの素 マカロニ	高野豆腐 鶏肉 牛乳	なめこ 人参 キャベツ 果だいのん グリンピース コーン こんにゃく 胡瓜 みかん缶	547 20.4 248		
7	木	トマトソーススパゲティ 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(1個)	スパゲティ 米 バター エッグケア	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにく ピーマン 胡瓜 いんげん 玉葱 トマト 人参 パナナ しめじ キャベツ スナックえんどう	503 17.1 224		
8	金	ごはん すまし汁 さけの西京焼き 根菜の薄葛煮 パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 人形焼 サラダせんべい	米 片栗粉 そうめん 人形焼 さつま芋 サラダせんべい	さけ 牛乳	万能葱 パイナップル 大根 人参	521 24.5 194		
9	土	豚丼 みそ汁 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 牛乳 豆腐	玉葱 万能葱 胡瓜 人参 キャベツ 黄桃缶 絹さや わかめ	515 19.1 211		
11	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 白ごま ホットケーキミックス 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 パナナ チンゲン菜 人参 胡瓜 にんにく 玉葱 もやし	539 18.7 286		
12	火	ごはん 具沢山みそ汁 さわらのおろし煮 切干大根のサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 どうぶつクッキー	米 バター 白ごま 小麦粉 エッグケア ココアパウダー	さわら 牛乳	かぼちゃ 人参 切干大根 エリンギ 生姜 胡瓜 白菜 大根 メロン	526 23.6 221		
13	水	塩ラーメン 野菜コロッケ ポイルブロッコリー みかん缶	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 おけわかめおにぎり(1個)	中華めん 米	豚こま肉 野菜コロッケ 牛乳	コーン 人参 みかん缶 キャベツ 長葱 ほうれん草 ブロッコリー	542 17.1 209		
14	木	★静岡の料理★ 茶飯 すまし汁 松風焼き しらすと野菜の和え物 パイナップル	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 マスカットゼリー えびせんべい	米 えびせんべい 白ごま 花麩 ゼリーの素	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 パン粉 卵	緑茶 人参 長葱 もやし パイナップル 玉葱 ひじき チンゲン菜	493 18.7 254		
15	金	親子丼 みそ汁 じゃがいもと人参の煮物 メロン	牛乳 ウエハース	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 メロン 人参 ほうれん草 絹さや キャベツ	554 20.6 254		
16	土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 キャベツおかか和え 白桃缶	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 バナナ しょうゆせんべい	米 しょうゆせんべい	牛乳 かつおぶし 豚こま肉 豆腐	なめこ 玉葱 いんげん 長葱 えのき 胡瓜 キャベツ 人参 果だいのん パナナ 白桃缶	527 22.7 237		

♪ 食べ物のまめちしき ♪ ～ “グリーンピース” について



☆栄養価☆
食物繊維(整腸作用)

☆まめ知識☆
♪おいしいグリー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ー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ゆで汁にすしすずつ水を流し入れてゆっくり冷ます。
※急に冷ますとグリーンピースの皮にしわが寄ります。



- 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。

