

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	
1 土	ごはん みそ汁 高野豆腐五目煮 マカロニサラダ さくらゼリー	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 ゼリー	高野豆腐 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 人参 キャベツ グリーンピース 玉葱 こんにやく 胡瓜	584 22.6 258	
6 木	ごはん すまし汁 さけのねぎみそ焼き 納豆和え 黄桃缶	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 ゼリーの素 小麦粉 お麩	さけ 牛乳 納豆	葉だいこん 小松菜 長葱 人参 黄桃缶	569 26.9 244	
7 金	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 のりじゃこおにぎり(1個)	スパゲティ 米 バター エッグケア	豚ひき肉 しらす 粉チーズ 牛乳	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 スナックエンドウ 青のり	535 19.8 251	
8 土	豚丼 みそ汁 わかめサラダ フルーツポンチ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムサンド	食パン 米 いちごジャム	豚こま肉 牛乳 豆腐	玉葱 万能葱 葉だいこん 人参 キャベツ 小松菜 わかめ みかん缶 バナナ 白桃缶	494 19.6 273	
10 月	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ビーフンのナムル パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 ココアケーキ	米 バター ビーフン 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 パイナップル チンゲン菜 人参 胡瓜 にんにく 玉葱 もやし	532 19.5 279	
11 火	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 どうぶつクッキー	米 バター 小麦粉 ココアパウダー じゃが芋	卵 鶏肉 牛乳	玉葱 ごぼう メロン 人参 みつば わかめ 白菜	546 21.6 230	
12 水	ごはん みそ汁 さわらのおろし煮 切干大根の煮物 バナナ	牛乳 えびせんべい	牛乳 マスカットゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 あおぞらせんべい	さわら 牛乳 さつま揚げ	小松菜 人参 切干大根 生姜 しめじ バナナ だいこん いんげん	569 23.6 249	
13 木	ごはん みそ汁 ぶた大根 ほうれん草のごま和え オレンジ	牛乳 マリービスケット	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 厚揚げ 牛乳 ちくわ	にら 大根 人参 白菜 いんげん ほうれん草 玉葱 コーン 生姜 バセリ もやし オレンジ	516 21.1 264	
14 金	塩ラーメン 野菜コロッケ ブロッコリーのサラダ パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ひじきごはん	中華めん 米	豚こま肉 かにかま 野菜コロッケ 油揚げ 牛乳	コーン 人参 もやし キャベツ 長葱 パイナップル ブロッコリー 絹さや ひじき	570 20.4 263	
15 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 ギンビスアスパラガス	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 サラダせんべい	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 葉だいこん バナナ 白桃缶	529 22.7 239	
17 月	人参ピラフ スープ タンドリーチキン 大根とちくわのサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	牛乳 小魚おやき	米 小麦粉 バター エッグケア	鶏肉 卵 かつおぶし ヨーグルト しらす 牛乳 ちくわ	人参 ほうれん草 胡瓜 青のり バセリ にんにく キャベツ コーン 玉葱 長葱 大根 メロン	520 24.5 220	
18 火	ごはん 具沢山すまし汁 あじの蒲焼風 れんこんのきんぴら バナナ	牛乳 ウエハース	麦茶 いちごジャムヨーグルト マンナビスケット	米 片栗粉 いちごジャム	豆腐 あじ ヨーグルト	白菜 れんこん バナナ 絹さや 大根 万能葱 人参	495 16.7 247	

♪ アスパラガスについて ♪

☆まめ知識☆

体力増強、美肌効果、高血圧予防などに効果があります。

☆アスパラガスの種類☆

『グリーンアスパラガス』
よく日光に当てて育てることで鮮やかなグリーンになります。
やや苦味があり、栄養価も高いです。

『ホワイトアスパラガス』
グリーンアスパラガスと同じ品種を光を遮断して栽培することで真っ白に育てています。

最近では、『紫アスパラガス』や『ミニアスパラガス』などもあります。



☆材料の都合により献立を変更することがあります

日曜	乳幼児昼食 献立名	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
		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	
19 水	★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 人参のカップケーキ	米 ホットケーキミックス 白ごま パン粉 花麩 バター	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 しらす 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	508 19.4 301
20 木	胚芽パン スープ ハンバーグ ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	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 オレンジ コーン 人参	554 19.7 233
21 金	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 メロン	麦茶 チーズ クラッカー	牛乳 人形焼 あおぞらせんべい	米 人形焼 白ごま 板麩 あおぞらせんべい 片栗粉 じゃが芋	かにかま 豚ひき肉 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 メロン れんこん 胡瓜 人参 もやし	563 20 310
22 土	えびチャーハン 中華スープ カレー肉じゃが フルーツポンチ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米 じゃが芋 白ごま マカロニ	むきえび 豚こま肉 牛乳 きなこ	人参 小松菜 えのき 長葱 玉葱 バナナ コーン みかん缶 白桃缶	565 21.7 244
24 月	ハッシュドポーク スープ ほうれん草のサラダ 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 ツナ 卵 牛乳	パプリカ 玉葱 クリンビス キャベツ コーン 玉葱 トマト アスパラ ほうれん草 にんにく マッシュルーム メロン	529 20 232
25 火	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 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	麦茶 もものフルーチェ マンナビスケット	米 片栗粉 エッグケア フルーチェの素 マンナビスケット	油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉	茄子 えのき かぼちゃ 白桃缶 なめこ 生姜 胡瓜 黄桃缶 人参 絹さや パイナップル	520 23.8 264
26 水	ごはん みそ汁 白身魚の磯焼き ひじき煮 バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ジャムクラッカー	米 クラッカー いちごジャム	カレー 油揚げ 牛乳	なめこ いんげん 蕎麦のり わかめ ひじき つきこんにゃく 人参 バナナ	520 23.8 264
27 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 キンビスアスパラガス	牛乳 みたらしいもちもち	米 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 えのき 生姜 長葱 小松菜 にんにく メロン	503 23.6 255
28 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 ぶどうゼリー	牛乳 クラッカー	お誕生日会 麦茶 フルーツクリームパン	米 エッグケア ゼリー もち米 豆乳パン 花麩 春雨 板麩	油揚げ ロースハム ちくわ 生クリーム 鶏肉 豆腐	人参 にんにく 小松菜 つきこんにゃく 長葱 生姜 いちご ねりうめ アスパラ 黄桃缶	491 21.9 71
29 土	焼きそば わかめスープ がんもの含め煮 みかん缶	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 みかん缶	523 18.7 244
31 月	ごはん すまし汁 鶏肉のねぎ塩焼き 根菜の薄葛煮 パイナップル	牛乳 マリービスケット	牛乳 ココロ豆腐ドーナツ	米 白ごま もろめん ホットケーキミックス さつま芋	鶏肉 牛乳 豆腐	菜だいこん パイナップル 大根 にんにく 長葱 人参 生姜	517 23.2 241

～食事のまめちしき～

柏餅を食べるのはなぜ？

端午の節句に、柏餅を用いることが定着してきたのは、江戸の武家社会からといわれています。

柏の葉は、家系が絶えない、子孫繁栄の象徴とされその縁起を担いで、柏餅を食べるようになりました。

その当時は、現在のような小豆あんではなく、塩あん、味噌あんが主流だったそうです。

(当園では、6日のPMおやつに柏餅風まんじゅうを提供します。)



イベント★

6日 (5日お休みのため)
PMおやつ 柏餅風まんじゅう

19日 静岡の料理

28日 お誕生日会メニュー