

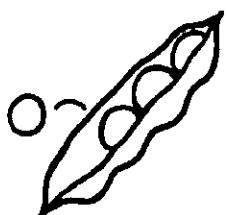
日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの				
1 火	ごはん みそ汁 高野豆腐と野菜の煮物 キャベツとカリフラワーのサラダ メロン		牛乳 ウエハース	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ じゃが芋 エッグケア	油揚げ ツナ 豚こま肉 牛乳 高野豆腐 きなこ	小松菜 人参 キャベツ 板こんにゃく グリンピース メロン れんこん カリフラワー				510 25.2 272
2 水	ごはん みそ汁 中華風香味さば 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 柏餅風蒸しまんじゅう	米 ビーフン 小豆 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉	さば 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				601 26 222
7 月	トマトソーススパゲティ ジュリアンサラダ つぶつぶゼリー		牛乳 ウエハース	牛乳 納豆ごはん	スパゲティ 米 バター ゼリーの素 エッグケア	豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 納豆	にんにく ビーマン 胡瓜 みかん缶 玉葱 トマト 人参 万能葱 しめじ キャベツ スナックえんどう				587 21.1 228
8 火	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 三色野菜のナムル パイン缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 どうぶつクッキー	米 小麦粉 片栗粉 ココアパウダー バター	豚ひき肉 豆腐 牛乳	白菜 にんにく 長葱 もやし 絹さや 生姜 にら パイン缶 玉葱 人参 ほうれん草				464 18.7 202
9 水	ごはん 具沢山すまし汁 カレーのごまみそ焼き 大根とさつま揚げ煮物 メロン		牛乳 えびせんべい	牛乳 みたらしいもち	米 片栗粉 白ごま じゃが芋	豆腐 牛乳 カレー さつま揚げ	小松菜 いんげん 人参 メロン 大根				480 23.4 238
10 木	豆乳パン スープ 鶏肉の香草焼き 花野菜とツナのソテー オレンジ		牛乳 キンピアスハラガス	牛乳 ごましおおにぎり	豆乳パン 香草ミックス エッグケア 黒ごま パン粉 米	鶏肉 ツナ 牛乳	玉葱 バジル 人参 ブロッコリー オレンジ パセリ カリフラワー				507 24.1 207
11 金	ごはん みそ汁 豚ひき肉とキャベツの炒め物 ポテトサラダ パイナップル		牛乳 えびせんべい	牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい	米 クリームコンフェ じゃが芋 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 胡瓜 玉葱 人参 コーン 生姜 キャベツ パイナップル				525 19.3 714
12 土	カレーライス スープ 和風サラダ 黄桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 バナナ ハッピーターン	じゃが芋 米 ハッピーターン	豚こま肉 牛乳	玉葱 生姜 胡瓜 黄桃缶 人参 ほうれん草 キャベツ バナナ にんにく しめじ わかめ				471 17.8 198
14 月	ごはん 中華スープ 酢鶏 春雨サラダ バナナ		牛乳 バターサブシ	牛乳 小倉ケーキ	米 白ごま 小豆 じゃが芋 春雨 ホットケーキミックス 片栗粉 バター	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	長葱 チンゲン菜 だけのこ バナナ 玉葱 ビーマン 胡瓜 人参 パイン缶 もやし				539 18.2 246
15 火	塩ラーメン さといもコロック ポイルブロッコリー みかん缶		牛乳 クラッカー	牛乳 のりじゃこおにぎり	中華めん 米	豚こま肉 しらす さといもコロック 牛乳	コーン 長葱 みかん缶 キャベツ 人参 青のり ほうれん草 ブロッコリー				484 18.7 205
16 水	★静岡の料理★ 茶飯 すまし汁 豆腐のつくね焼き しらすと野菜の和え物 パイナップル		牛乳 星たべよ	牛乳 青リンゴゼリー えびせんべい	米 パン粉 えびせんべい そうめん 白ごま 花麩 ゼリーの素	鶏ひき肉 牛乳 豆腐 しらす	緑茶 ごぼう 人参 万能葱 もやし 胡瓜 玉葱 チンゲン菜 パイナップル				520 20.1 230



♪ 食べ物のまめちしき ♪



～ “ グリンピース ” について



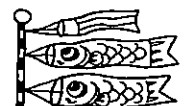
- ① (全体) 鮮やかな緑。
- ② (さや) ふっくらした丸みがある。
- ③ ハリがある。

★栄養価★
食物繊維 (整腸作用)

★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。



★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g
	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			
17 木	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 ソースマカロニ	米 白ごま エッグケア マカロニ	赤魚 かつおぶし ツナ 牛乳	南瓜 人参 切干大根 キャベツ 玉葱 エリンギ 生姜 胡瓜 青のり いんげん 白菜 大根 メロン	518 26.3 256		
18 金	豚玉丼 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 アメリカンドッグ	米 ホットケーキミックス 押し麦 じゃが芋	卵 魚肉ソーセージ 豚こま肉 牛乳	玉葱 ごぼう オレンジ 人参 ほうれん草 絹さや キャベツ	517 23 234		
19 土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 花野菜サラダ 白桃缶		牛乳 マリービスケット	牛乳 ジャムサンド	米 食パン いちごジャム	油揚げ 牛乳 豚こま肉 豆腐	なめこ 玉葱 プロッコリー 長葱 えのき カリフラワー 人参 絹さや 白桃缶	548 24.1 206		
21 月	ごはん 具沢山すまし汁 さわらのみそ煮 きんぴらごぼう パナナ		牛乳 キンピラスハラガス	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 白ごま 小麦粉	豆腐 豆乳 さわら 牛乳	ほうれん草 生姜 パナナ 絹さや ごぼう たけのこ 人参	538 24.1 199		
22 火	人参ピラフ スープ タンドリーチキン 粉ふき芋 ポイルプロッコリー 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 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 メロン 青のり パセリ にんにく キャベツ 玉葱 長葱 プロッコリー	507 24.3 230		
23 水	ごはん みそ汁 厚揚げの甘酢炒め かにかまもやしサラダ 黄桃缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココアマフィン	米 エッグケア バター 白ごま 塩粒 ホットケーキミックス チョコレート レッツ ナッツ ココアパウダー	かにかま 牛乳 生揚げ 卵	菜の花 ビーマン 黄桃缶 たけのこ 玉葱 しめじ れんこん 胡瓜 人参 もやし	526 17.8 230		
24 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 パナナ		ヨーグルト	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 万能葱 人参 生姜 パナナ にんにく 長葱 小松菜 パプリカ	533 24.7 271		
25 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 パイナップル		牛乳 しょうゆせんべい	お誕生会 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	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 ハイナツフル つきこんにゃく 長葱 生姜 いちご ほうれん草 ねりゆめ アスパラ 黄桃缶	487 20.6 71		
26 土	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 チンゲン菜の中華和え 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 ピーチゼリーの素 えびせんべい	豚こま肉 牛乳 生揚げ	キャベツ 人参 えのき エリンギ いんげん 南瓜 生姜 チンゲン菜 みかん缶	475 19 246		
28 月	ハッシュドポーク スープ もやしと胡瓜と人参のドレ和え 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 生姜 グリンピース もやし 玉葱 トマト アスパラ 胡瓜 にんにく マッシュルーム コーン 人参 メロン	472 19.8 200		
29 火	ごはん みそ汁 豆腐のカニ風味あん かぼちゃのフレンチサラダ 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 フレンチドレッシング お麩 ハッピーターン 片栗粉	豆腐 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	469 16.6 164		
30 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 にんじんブリッツ	米 白ごま 小麦粉	鶏肉 粉チーズ 油揚げ チーズ 牛乳	なめこ 生姜 いんげん わかめ ひじき つきこんにゃく 長葱 人参 パイン缶	497 23.2 247		
31 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 キンピラスハラガス	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 生揚げ ちくわ	にら 大根 人参 万能葱 玉葱 スイートコーン パセリ もやし オレンジ	536 24.1 274		

～食事のまめちしき～

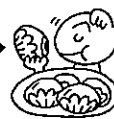


☆『いただきます』の意味

“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。



イベント★

2日 こどもの日メニュー
午後おやつ 柏餅風蒸しまんじゅう

8日 移動動物園
PMおやつ どうぶつクッキー

16日 郷土料理 ～静岡の料理～

25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