

日曜	献立名	主要材料		
		赤 血や肉になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える
21 月	ごはん 肉豆腐 切干大根のごまネーズ フルーツ	牛肉 焼き豆腐 ロースハム	油 砂糖 ごま 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 えのき 葱 切干大根 小松菜 フルーツ
	☆ ピーチヨーグルト	ヨーグルト スキムミルク		黄桃缶
22 火	豆ごはん 白身魚の新緑揚げ さやいんげんのおかか和え みそ汁 フルーツ	白身魚 かつお節 わかめ みそ 煮干し粉	小麦粉 油 じゃがいも	パセリ ぶんどろ豆(主食) さやいんげん 人参 玉ねぎ 人参 フルーツ
	☆ フレンチトースト 牛乳	卵 牛乳	パン バター 砂糖	
23 水	ごはん 鶏の照り煮 キャベツとわかめの酢の物 フルーツ	鶏もも肉 わかめ	砂糖 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 葱 しめじ キャベツ コーン 人参 フルーツ
	☆ 黒糖蒸しパン 牛乳	卵 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖	
24 木	ごはん まりあげ スパゲッティサラダ フルーツ	豆腐 鶏ひき肉 ひじき まぐろ缶	かたくり粉 油 パン粉 砂糖 スパゲティ 油 砂糖	葱 生姜 きゅうり キャベツ 人参 コーン フルーツ
	☆ クラッカーサンド 牛乳	ロースハム チーズ 牛乳	リッツ ジャム	きゅうり キャベツ 人参 コーン
25 金	カレー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ロースハム	米 じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
	☆ チーズケーキ 牛乳	チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	小麦粉 バター 生クリーム	
26 土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください)			
28 月	ごはん スパニッシュオムレツ 豆と野菜のスープ フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 大豆 ベーコン	じゃがいも 油	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ 長葱 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト フルーツ
	☆ あげパン 牛乳	きなこ 牛乳	パン 砂糖 油	
29 火	ごはん あじのマリネ 中華スープ フルーツ	あじ ベーコン 豆腐	小麦粉 油 砂糖 かたくり粉	トマト 玉ねぎ きゅうり レタス 葱 フルーツ
	☆ お好み焼き 牛乳	卵 ロースハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
30 水	ごはん 肉野菜炒め 春雨サラダ フルーツ	鶏もも肉 いか ロースハム	油 かたくり粉 春雨 マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ しめじ コーン 人参 コーン きゅうり フルーツ
	☆ フルーツゼリー 牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 パイン缶
31 木	ごはん 凍り豆腐オランダ煮 小松菜のチーズ和え フルーツ	凍り豆腐 鶏もも肉 チーズ ちりめん	かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 フルーツ
	☆ サンドイッチ 牛乳	ロースハム 牛乳	パン マヨネーズ	きゅうり

※

※印の日は乳幼児共にごはんはおりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

5月5日は子どもの日

子どもたちの幸せを祝い、健やかな育ちを祝う日です。 

ちまき……悪病災難を除くといわれています。

柏餅……柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちない事から子孫代々栄えるようにという願いが込められています。

菖蒲……葉は病気や悪い事を追い払う力があるといわれ、軒先に菖蒲を飾ったりお風呂に入れたりします。

旬の野菜

☆アスパラガス
名前の由来は豊富に含まれるアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

☆春キャベツ
みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。美味しいものを選ぶコツは、ふわつとしていて、丸みのあるものを選びましょう。

