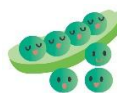


5月の献立



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする（無機質・ビタミン）	栄養価
		午前	午後				
1 木	スタミナ丼・ごぼうチップス・きゅうりとツナのサラダ・かぼちゃのみそ汁・バナナ・麦茶		ホットケーキ・牛乳	米（七分つき米），雑穀（六穀），しらたき，ごま油，砂糖（三温糖），かたくり粉，プレミックス粉（ホットケーキ用，なたね油，有塩バター，メープルシロップ	豚（肩ロース），めばち缶詰，煮干し，牛乳	人参，りょくとうもやし，にら，ごぼう，きゅうり，日本かぼちゃ，たまねぎ，根深ねぎ，わかめ，バナナ	エネルギー：641kcal タンパク：22.0g 脂質：20.4g カルシウム：250mg 塩分：1.0g
2 金	鶏そぼろごはん・ぶりの煮付け・スパサラ・若竹汁・いちご・麦茶		柏餅・焙じ茶	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），スパゲッティ（乾）	鶏（ひき肉），ぶり（切身），ハム，削り節	しょうが（根茎），ほうれんそう，きゅうり，人参，たまねぎ，キャベツ，たけのこ，わかめ，こねぎ，いちご	エネルギー：561kcal タンパク：21.7g 脂質：16.6g カルシウム：69mg 塩分：1.0g
7 水	ハムチーズサンド・ミートボール・ブロッコリー・コーンスープ・オレンジ・麦茶		おにぎり・麦茶	野菜パン，米粉パン，なたね油，砂糖（三温糖），かたくり粉，米（七分つき米），大麦（押麦）	ハム，スライスチーズ，豚（ひき肉），調整豆乳	たまねぎ，ブロッコリー，スイートコーン（缶詰・クリーム，バレンシアオレンジ，混ぜ込みわかめ	エネルギー：636kcal タンパク：25.8g 脂質：25.4g カルシウム：204mg 塩分：1.5g
8 木	和風醤油ラーメン・ツナマヨ餃子・ほうれん草ともやしのナムル・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	中華めん（ゆで），ぎょうざの皮，なたね油，ごま油	豚（ロース）・生，煮干し，かつお缶詰（油漬け・フレック），ヨーグルト	根深ねぎ，人参，りょくとうもやし，スイートコーン，たまねぎ，ほうれんそう，バナナ	エネルギー：659kcal タンパク：22.5g 脂質：18.6g カルシウム：179mg 塩分：2.0g
9 金	麦ご飯・カレーの照り焼き・じゃがいものそぼろ煮・豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		米粉のブルーベリーマフィン・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），なたね油，じゃがいも，かたくり粉，メープルシロップ，米粉	まがれい，豚（ひき肉），絹ごし豆腐，煮干し，プレーンヨーグルト，牛乳	わかめ，たまねぎ，キウイフルーツ，レモン（果汁），ブルーベリー	エネルギー：627kcal タンパク：22.3g 脂質：20.4g カルシウム：228mg 塩分：1.5g
10 土	麦ご飯・すき焼風煮・ほうれん草のごま和え・キャベツのみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），しらたき，なたね油，砂糖（三温糖）	豚（ロース）・生，焼き豆腐，煮干し，牛乳	たまねぎ，白菜，小松菜，ほうれんそう，人参，キャベツ，バナナ	エネルギー：525kcal タンパク：18.9g 脂質：14.1g カルシウム：254mg 塩分：1.4g
12 月	麦ご飯・マーボー豆腐・拌三絲（バンサンスー）・わかめスープ・オレンジ・麦茶		レーズンロッククッキー・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），かたくり粉，ごま油，緑豆はるさめ（乾），小麦粉（薄力粉），有塩バター，コーンフレック	木綿豆腐，豚（ひき肉），ハム，牛乳	根深ねぎ，人参，生しいたけ，きゅうり，えのきたけ，わかめ，バレンシアオレンジ，干しぶどう	エネルギー：638kcal タンパク：21.4g 脂質：25.2g カルシウム：238mg 塩分：1.1g
13 火	発芽玄米ご飯・たらのピザ焼き・野菜のごま和え・みそけんちん汁・キウイフルーツ・麦茶		カリカリ小松菜スティック・牛乳	米（七分つき米），米（水稻・発芽玄米），なたね油，砂糖（三温糖），ごま油，小麦粉（薄力粉），有塩バター	まだら（切身），とろけるチーズ，木綿豆腐，油揚げ，削り節，煮干し，牛乳	たまねぎ，青ピーマン，ほうれんそう，キャベツ，人参，りょくとうもやし，ごぼう，大根，根深ねぎ，ほんしめじ，キウイフルーツ，・	エネルギー：575kcal タンパク：22.4g 脂質：20.8g カルシウム：287mg 塩分：1.5g
14 水	豆乳ロール・鶏肉のトマト煮・ブロッコリーとチーズのサラダ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		じゃがマヨ焼き・牛乳	豆乳ロールパン，砂糖（三温糖），なたね油，じゃがいも	鶏（もも），プロセスチーズ，ナチュラルチーズ（バルメザン），牛乳	トマト，たまねぎ，キャベツ，トマト（缶詰・ホール），ブロッコリー，きゅうり，赤ピーマン，人参，バナナ	エネルギー：637kcal タンパク：23.8g 脂質：29.1g カルシウム：292mg 塩分：1.5g
15 木	スタミナ丼・ごぼうチップス・きゅうりとツナのサラダ・かぼちゃのみそ汁・メロン・麦茶		ホットケーキ・牛乳	米（七分つき米），雑穀（六穀），しらたき，ごま油，砂糖（三温糖），かたくり粉，プレミックス粉（ホットケーキ用，なたね油，有塩バター，メープルシロップ	豚（肩ロース），めばち缶詰，煮干し，牛乳	人参，りょくとうもやし，にら，ごぼう，きゅうり，日本かぼちゃ，たまねぎ，根深ねぎ，わかめ，メロン（温室）	エネルギー：641kcal タンパク：22.0g 脂質：20.4g カルシウム：250mg 塩分：1.0g
16 金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のフライタルタルソースかけ・ほうれん草のなめたけ和え・新玉ねぎのみそ汁・パイナップル・麦茶		マカロニきな粉・牛乳	米（七分つき米），砂糖（三温糖），小麦粉（薄力粉），パン粉（乾燥），なたね油，マカロニ（乾）	油揚げ，べにざけ，牛乳，煮干し，きな粉（全粒大豆）	ひじき（ほしひじき），人参，ぶなしめじ，たまねぎ，レモン（果汁），キャベツ，ほうれんそう，えのきたけ（味付け瓶詰め），カットわかめ，パイナップル	エネルギー：670kcal タンパク：21.5g 脂質：29.8g カルシウム：238mg 塩分：1.8g
17 土	ドライカレーライス・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米），雑穀（六穀），なたね油，砂糖（三温糖）	豚（ひき肉），牛乳，ハム，プレーンヨーグルト	たまねぎ，ぶなしめじ，青ピーマン，人参，スイートコーン，キャベツ，きゅうり，生しいたけ，みかん（缶詰），パイナップル（缶詰），バナナ	エネルギー：524kcal タンパク：18.1g 脂質：16.0g カルシウム：231mg 塩分：0.8g
19 月	麦ご飯・手羽元の甘酢煮・春キャベツのツナ和え・じゃがいものみそ汁・オレンジ・麦茶		なかよしスコーン・牛乳	米（七分つき米），大麦（押麦），砂糖（三温糖），じゃがいも，米粉パンケーキミックス，有塩バター	鶏（手羽），鶏（もも），ツナフレック，煮干し，牛乳	キャベツ，人参，きゅうり，たまねぎ，わかめ，バレンシアオレンジ	エネルギー：572kcal タンパク：21.3g 脂質：16.4g カルシウム：215mg 塩分：1.0g
20 火	発芽玄米ご飯・手作りふりかけ・さわらのねぎみそ焼き・高野豆腐としいたけの煮物・ほうれん草のすまし汁・グレープフルーツ・麦茶		ゼリーバイキング・お菓子・牛乳	米（七分つき米），米（水稻・発芽玄米），砂糖（三温糖）	かつお節，さわら（切身），凍り豆腐（高野豆腐），絹ごし豆腐，削り節，牛乳	根深ねぎ，乾しいたけ，人参，ほうれんそう，グレープフルーツ，かんてんばばどう	エネルギー：502kcal タンパク：20.6g 脂質：13.2g カルシウム：279mg 塩分：2.2g



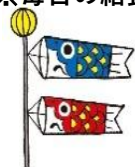
5月の献立



日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(タンパク質)	体調をよくする(無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
21 水	ハムチーズサンド・ミートボール・ブロッコリー・コーンスープ・パイナップル・麦茶		おにぎり・麦茶	野菜パン, 米粉パン, なたね油, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, 米（七分つき米）, 大麦（押麦）	ハム, スライスチーズ, 豚（ひき肉）, 調整豆乳	たまねぎ, ブロッコリー, スイートコーン（缶詰・クリーム, パインアップル, 混ぜ込みわかめ	エネルギー: 630kcal タンパク: 25.7g 脂質: 25.3g カルシウム: 203mg 塩分: 1.5g
22 木	和風醤油ラーメン・ツナマヨ餃子・ほうれん草ともやしのナムル・バナナ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	中華めん（ゆで）, ぎょうざの皮, なたね油, ごま油	豚（ロース）・生, 煮干し, かつお缶詰（油漬け・フレック）, ヨーグルト	根深ねぎ, 人参, りょくとうもやし, スイートコーン, たまねぎ, ほうれんそう, バナナ	エネルギー: 659kcal タンパク: 22.5g 脂質: 18.6g カルシウム: 179mg 塩分: 2.0g
23 金	親子遠足 						
24 土	麦ご飯・すき焼風煮・ほうれん草のごま和え・キャベツのみそ汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, しらたき, なたね油, 砂糖（三温糖）	豚（ロース）・生, 焼き豆腐, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, 白菜, 小松菜, ほうれんそう, 人参, キャベツ, バナナ	エネルギー: 525kcal タンパク: 18.9g 脂質: 14.1g カルシウム: 254mg 塩分: 1.4g
26 月	麦ご飯・マーボー豆腐・拌三絲（バンサンスー）・わかめスープ・オレンジ・麦茶		レーズンロッククッキー・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油, 緑豆はるさめ（乾）, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター, コーンフレック	木綿豆腐, 豚（ひき肉）, ハム, 牛乳	根深ねぎ, 人参, 生しいたけ, きゅうり, えのきたけ, わかめ, バレンシアオレンジ, 干しぶどう	エネルギー: 620kcal タンパク: 21.0g 脂質: 25.0g カルシウム: 236mg 塩分: 1.1g
27 火	発芽玄米ご飯・たらのピザ焼き・野菜のごま和え・みそけんちん汁・キウイフルーツ・麦茶		カリカリ小松菜スティック・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稻・発芽玄米）, なたね油, 砂糖（三温糖）, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	まだら（切身）, とろけるチーズ, 木綿豆腐, 油揚げ, 削り節, 煮干し, 牛乳	たまねぎ, 青ピーマン, ほうれんそう, キャベツ, 人参, りょくとうもやし, ごぼう, 大根, 根深ねぎ, ほんしめじ, キウイフルーツ, ・	エネルギー: 515kcal タンパク: 22.4g 脂質: 20.8g カルシウム: 287mg 塩分: 1.5g
28 水	豆乳ロール・鶏肉のトマト煮・ブロッコリーとチーズのサラダ・コンソメスープ・バナナ・麦茶		じゃがマヨ焼き・牛乳	豆乳ロールパン, 砂糖（三温糖）, なたね油, じゃがいも	鶏（もも）, プロセスチーズ, ナチュラルチーズ（パルメザン）, 牛乳	トマト, たまねぎ, キャベツ, トマト（缶詰・ホール）, ブロッコリー, きゅうり, 赤ピーマン, 人参, バナナ	エネルギー: 637kcal タンパク: 23.8g 脂質: 29.1g カルシウム: 292mg 塩分: 1.5g
29 木	スタミナ丼・ごぼうチップス・きゅうりとツナのサラダ・かぼちゃのみそ汁・メロン・麦茶		ホットケーキ・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, しらたき, ごま油, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, プレミックス粉（ホットケーキ用, なたね油, 有塩バター, メープルシロップ	豚（肩ロース）, めばち缶詰, 煮干し, 牛乳	人参, りょくとうもやし, にら, ごぼう, きゅうり, 日本かぼちゃ, たまねぎ, 根深ねぎ, わかめ, メロン（温室）	エネルギー: 641kcal タンパク: 22.0g 脂質: 20.4g カルシウム: 250mg 塩分: 1.0g
30 金	ひじきの炊き込みご飯・鮭のフライタルソースかけ・ほうれん草のなめたけ和え・新玉ねぎのみそ汁・パイナップル・麦茶		マカロニきな粉・牛乳	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, 小麦粉（薄力粉）, パン粉（乾燥）, なたね油, マカロニ（乾）	油揚げ, べにざけ, 牛乳, 煮干し, きな粉（全粒大豆）	ひじき（ほしひじき）, 人参, ぶなしめじ, たまねぎ, レモン（果汁）, キャベツ, ほうれんそう, えのきたけ（味付け瓶詰め）, カットわかめ, パインアップル	エネルギー: 670kcal タンパク: 21.5g 脂質: 29.8g カルシウム: 238mg 塩分: 1.8g
31 土	ドライカレーライス・ドレッシングサラダ・オニオンスープ・フルーツヨーグルト・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, なたね油, 砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）, 牛乳, ハム, プレーンヨーグルト	たまねぎ, ぶなしめじ, 青ピーマン, 人参, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, 生しいたけ, みかん（缶詰）, パインアップル（缶詰）, バナナ	エネルギー: 524kcal タンパク: 18.1g 脂質: 16.0g カルシウム: 231mg 塩分: 0.8g

※納品などの都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※毎日の給食の見本を、玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。



5月の予定

5月 2日（金）異年齢クラスは、おやつ時間に柏餅を食べます。

未満児クラスは、なかよしこいのぼりクッキーです。

おたのしみに♪

5月23日（金）異年齢クラス親子遠足のため、お弁当の用意をお願いします。

未満児クラスは通常通り（給食あり）

5月31日（土）環境整備



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

