



献立だより



日	曜		献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦 えび、かに、そば 落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	木	昼食	菜飯 鰯のカレームニエル アボガドとトマトのソテー オレンジ 味噌汁	小麦 卵	ご飯 小麦粉 マーガリン マーガリン	鶏 ベーコン	青菜 ブロッコリー アボガド トマト オレンジ 菜の花	エネルギー	554 (518)
			間食	青のりせんべい おかき 牛乳	小麦	鮎	味噌	タンパク質	16.9 (16.0)
		間食						脂質	25.0 (23.6)
								塩分	2.6 (2.2)
2	金	昼食	肉うどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん 砂糖	豚肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 長葱	エネルギー	547.0 (486)
			間食	米粉のドーナッツ 牛乳	牛乳	米粉 砂糖 マーガリン 油 粉糖	絹ごし豆腐 牛乳	タンパク質	22.6 (19.9)
		間食						脂質	16.7 (15.3)
								塩分	2.2 (1.7)
3	土	昼食						エネルギー	122.0
			間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん		タンパク質	2.5
		間食						脂質	1.2
								塩分	-
7	水	昼食	ご飯 鶏のほりハンバーグ ナポリタン いちご コンソメスープ	卵 小麦 小麦	ご飯 パン粉 スパゲッティ 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 卵	玉葱 コーン ブロッコリー 人参 玉葱 ビーマン いちご キャベツ 人参	エネルギー	599 (518)
			間食	鶏のほりクッキー 牛乳	小麦 卵 乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	卵 牛乳	タンパク質	22.0 (20.1)
		間食						脂質	16.8 (18.4)
								塩分	1.4 (1.1)
8	木	昼食	わかめご飯 鶏の南蛮漬け 切干大根の味噌マヨ和え オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 胡麻 マヨネーズ	わかめ 鶏	玉葱 人参 ビーマン 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ 南瓜 玉葱	エネルギー	557 (511)
			間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳	タンパク質	18.5 (17.7)
		間食						脂質	16.9 (16.9)
								塩分	1.8 (1.6)
9	金	昼食	しっぽくうどん ヨーグルト	小麦 乳	うどん 砂糖	鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト	大根 人参 あさつき	エネルギー	547 (446)
			間食	ごまちゃんずこう 牛乳	小麦 乳	小麦粉 砂糖 サラダ油 ごま	牛乳	タンパク質	18.9 (18.1)
		間食						脂質	18.9 (15.2)
								塩分	1.4 (1.2)
10	土	昼食						エネルギー	122.0
			間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん		タンパク質	2.5
		間食						脂質	1.2
								塩分	-
12	月	昼食	ご飯 豚肉の生焼き ツナとマカロニのサラダ オレンジ 味噌汁	卵	ご飯 油 砂糖 シェルフマカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ	玉葱、キャベツ 胡瓜 玉葱 オレンジ キャベツ もやし	エネルギー	534 (500)
			間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳	タンパク質	16.3 (19.1)
		間食						脂質	18.7 (18.8)
								塩分	1.1 (1.3)
13	火	昼食	ご飯 酢鰯 キャベツの塩昆布和え バナナ 中華スープ		ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油	鶏もも肉 昆布	玉葱 人参 ビーマン キャベツ バナナ 玉葱 チンゲン菜	エネルギー	600 (551)
			間食	聖だべよ・黒糖	卵 乳	聖食べよ 黒糖	牛乳	タンパク質	18.7 (17.8)
		間食						脂質	21.0 (20.4)
								塩分	1.7 (1.5)
14	水	昼食	ロールパン ポテトとベーコンのグラタン コーンスローサラダ いちご ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳	ロールパン じゃが芋 パン粉 サラダ油 砂糖	ベーコン 牛乳 ミックス 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ、人参、コーン いちご ほうれん草	エネルギー	561 (506)
			間食	五平餅 牛乳	卵	ご飯 砂糖 ごま	絹ごし豆腐 卵	タンパク質	22.5 (21.1)
		間食						脂質	13.2 (13.5)
								塩分	1.9 (1.4)
15	木	昼食	竹の子ご飯 鮭の照り焼き 新じゃがのそぼろ煮 オレンジ 味噌汁		ご飯 じゃが芋 砂糖	油揚げ 鮭 そら豆 鶏ひき肉	鶏 人参 人参 いんげん オレンジ もやし	エネルギー	488 (432)
			間食	青のりせんべい おかき 牛乳	乳	青のりせんべい おかき	牛乳	タンパク質	23.3 (19.5)
		間食						脂質	13.9 (11.9)
								塩分	1.5 (1.3)
16	金	昼食	春野菜のクリームパスタ ジョアマスカット	小麦 乳 乳	スパゲティ	ベーコン 牛乳 ジョアマスカット	トマト パプリカ 玉葱 アスパラ 鶏	エネルギー	561 (506)
			間食	ツナコーンおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 あおのり 牛乳	タンパク質	22.5 (21.1)
		間食						脂質	13.2 (13.5)
								塩分	1.9 (1.4)
17	土	昼食						エネルギー	122.0
			間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん		タンパク質	2.5
		間食						脂質	1.2
								塩分	-
19	月	昼食	チキンカレー コーンサラダ オレンジ コンソメスープ	小麦	ご飯 じゃが芋 サラダ油 サラダ油 砂糖	鶏もも肉 ヨーグルト	玉葱 人参 レタス 人参 コーン オレンジ 玉葱 人参 絹さや	エネルギー	551 (506)
			間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳	タンパク質	15.4 (15.2)
		間食						脂質	21.4 (21.2)
								塩分	1.6 (1.3)

日	曜	曜 日	献立名	8大アレルギー物質	食 品 名			栄 養 量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
20	火	昼食	ご飯 豆腐入りナゲット キャベツの煮びたし いちご 中華スープ	卵	ご飯 サラダ油	鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン 油揚げ わかめ	玉葱 にんにく 生薑 キャベツ 人参 いちご 葱	エネルギー 547(523)	
		間食	ルモンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルモンド ホワイトロリータ	牛乳		タンパク質 17.5(16.9)	
21	水	昼食	ジャムサンド 鶏肉のチーズ焼き シルバーサラダ いちご コンソメスープ	小麦 乳 卵	ジャムサンド 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 チーズ ツナ	玉葱 パセリ ブロッコリー 胡瓜 人参 いちご キャベツ 人参	エネルギー 528(444)	
		間食	高野豆腐ラスク 牛乳	乳 乳	砂糖 マーガリン	高野豆腐 豆乳 牛乳		タンパク質 24.6(21.9)	
22	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚のムニエル 鶏のさばり煮 葱のそぼろ煮 りんご 味噌汁	卵 小麦 卵 乳	ご飯 マーガリン マヨネーズ 砂糖	卵 メルルーサ 卵 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 大根 きぬさや りんご かぶ かぶ菜	エネルギー 575(525)	
		間食	海苔せんべいとノアール 牛乳	小麦 乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質 20.9(18.6)	
23	金	昼食	親子うどん ヨーグルト	小麦 卵	うどん	鶏もも肉 卵 わかめ ヨーグルト	青ねぎ	エネルギー 513(480)	
		間食	ココアボンデ 牛乳	小麦 乳	ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖 油	絹ごし豆腐 牛乳		タンパク質 22.0(21.0)	
24	土	昼食						エネルギー 122.0	
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			タンパク質 2.5	
26	月	昼食	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 菜の花のツナ和え フルーツボンデ 味噌汁		ご飯 砂糖 サイダー（4.5歳クラス） じゃが芋	鶏モモ肉 ツナ わかめ 味噌	レタス 菜の花 みかん缶 パイナップル缶 パナナ	エネルギー 545(483)	
		間食	マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		タンパク質 21.4(18.8)	
27	火	昼食	ご飯 和風おろしハンバーグ さつま芋の昆布煮 オレンジ 味噌汁		ご飯 さつま芋 砂糖	豚ひき肉 ひじき 木綿豆腐 昆布 油揚げ 味噌	玉葱 大根 きぬさや オレンジ もやし	エネルギー 553(500)	
		間食	海苔せんべいとノアール 牛乳	小麦 乳	青のりせんべい ノアール	牛乳		タンパク質 19.7(17.6)	
28	水	昼食	ロールパン 肉団子の春雨スープ煮 ポテトサラダ ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 乳	ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ミルクスイーツ	豚ひき肉 春雨 ローズハム 牛乳	玉葱 チンゲン菜 人参 青ネギ 胡瓜 人参	エネルギー 607(497)	
		間食	しらすせんべい 牛乳4	卵 小麦 乳	餃子皮 マヨネーズ	青のり しらす 牛乳		タンパク質 22.1(19.1)	
29	木	昼食	ゴマ塩ごはん アジの竜田揚げ 煮びたし パナナ 味噌汁	卵	ご飯 ごま 砂糖 サラダ油	アジ 竹輪 厚揚げ 味噌汁	人参 いんげん 青梗菜 人参 パナナ 玉ねぎ	エネルギー 588(539)	
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		タンパク質 20.4(19.2)	
30	金	昼食	ソース焼きそば ジョア	小麦 乳	中華麺 サラダ油	豚肉 ジョアブルーベリー	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸	エネルギー 520(452)	
		間食	フレンチトースト 牛乳	小麦 卵 乳 乳	食パン マーガリン 砂糖	卵 牛乳 牛乳		タンパク質 22.5(20.1)	
31	土	昼食						エネルギー	
		間食						タンパク質	

新学期が始まり、1か月がたちました。入園当初は保護者と離れ泣いていた新入園児の子ども達も、新しい環境に慣れ始め、少しずつ笑顔が見られるようになってきました。園の給食にも慣れ、少しずつ食べられる量も増えてきたように感じます。



苦手な食べ物をなくす工夫

乳幼児の味覚は、大人の3倍ほど敏感です。大人が丁度いい味付けだと、子供には濃く感じています。また、苦味や酸味は、独や腐敗を連想させるため、本能的に嫌われる傾向があります。味覚の敏感さから、子どもは、大人よりも好き嫌いが強い傾向があります。一緒に食べる食事は薄味を心掛け、食べやすい味付けや盛り付け、そして美味しく食べて見せるなどの工夫をしましょう。また、最初は食べられる量にして「食べきれた！！」という達成感も次の食べる意欲



こどもの

5月5日のこどもの日は季節の節目のお祝いの一つで、端午の節句とも呼ばれています。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。そこでこの日に子ども達の健康を祈願する日になりました。

こいのぼりを飾り、兜飾りを飾り、ちまきや柏餅を食べ、菖蒲湯に入ります。

鯉が滝を昇っていくように立派な人になってほしい、とこいのぼりを飾ります。健康な成長と無病息災を願い、兜飾りや、柏餅、菖蒲湯に入るようになったと言われています。行事の意味を大切にして家族やみんなで祝いましょう。

5日は祝日で保育園はお休みです。7日の日に「こどもの日メニュー」にします。



※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。

※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で食べてください。 ※（ ）はあひる組・はと組の栄養量です。

※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。

