

ドレミ保育園 5月給食だより



園庭に大きな鯉のぼりが泳いでいます。自粛の日々少しでも癒しになればうれしいです。
ドレミ保育園は5月も子供たちが元気に登園し、給食をもりもり食べて遊べるように、
感染予防対策を徹底して参りたいと思います!! 5月もよろしく願いいたします♪

ドレミ保育園 食育目標「正しいマナーを身につけよう」

いただきます・ごちそうさまをしよう!



正しい姿勢で食べよう!

噛む力 up!!

消化吸収力 up!!



お箸・スプーンを正しく使おう!

自分で食べる力をつける



ドレミ保育園は、食事マナーを大切にしています。20年後の将来、就職・出世・結婚という人生のターニングポイントで上手に歩いて行ける人は、周囲の人からの応援や支えがある人です。その時に大事になるのは、社会のルールとマナーだと考えます☺
これから一年、子供たちに食事マナーの大切さを伝えていきます。どうぞよろしく願いいたします♪

♪3月の食育デー♪



今回はお魚の3枚おろしをしてフライ作りを行いました!
山田魚屋 山田さんに来ていただいて、お魚の話と、3枚おろしのやり方を教えて頂きました♪

フライの衣付けも上手にできたよ♪

3枚おろしを真剣に見る子供たち👀

《3枚おろしチャレンジ!》



給食の魚をもりもり食べるドレミっ子☺
今回の食育デーで、お魚を知り、触り、楽しく調理することができました♪今年度も、毎月の食育に力を入れて参ります! よろしく願いいたします!

※5月にいちごを提供予定です
初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願いいたします。

ドレミ保育園・きらり保育園の給食では、以下の食材を使用しています。



黒米



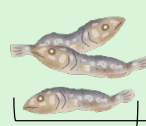
切干大根



ひじき



煮干し



昆布



するめ



カルシウム強化

歯・顎を鍛える

手作りで添加物の少ない健康な食事を目指しています!! 子供たちが元気に育ちますように。

担当：管理栄養士 猪俣聖奈

令和2年



5月のメニュー



曜日	献立名		体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		エネルギー	
	昼食	おやつ				脂質	塩分	脂質	塩分
1 金	マーボー豆腐丼・切干大根みそ汁 おかつか和え・オレンジ	鮭おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ごま・ハム	長ネギ・人参・生姜・切干大根・長ネギ・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	米・片栗粉・米油・ごま油	547 11.7	21.7 1.7	438 9.36	17.4 1.4
2 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい・麦茶							
3 日	♪休園♪(憲法記念日)								
4 月	♪休園♪(みどりの日)								
5 火	♪休園♪(こどもの日)								
6 水	♪休園♪(振替休日)								
7 木	黒米ごはん・えのみそ汁・クリスピー フライ・しらす和え・バナナ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・タラ・卵・しらす・ごま・ひじき・油揚げ	えのき・長ネギ・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	米・黒米・玄米 フレーク・米油	508 6.5	19.4 1.4	406 5.2	15.5 1.1
8 金	♪こどもの日メニュー♪ ちらし寿司・アスパラスープ からあげ・ブロッコリー・トマト・いちご	チーズケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・卵・ベーコン・昆布・鶏肉・豆乳・チーズ・ごま・煮干し	人参・さやえんどう・アスパラガス・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・トマト・いちご	米・きび砂糖 糖・片栗粉・HM・米油	612 20.1	22.4 1.9	490 16.1	17.9 1.5
9 土	豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・ たまりせんべい	405 8.7	14.5 1.2	324 6.96	11.6 1.0
10 日	♪休園♪								
11 月	黒米ごはん・白菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・ひじきの煮物・キウイ	青のりおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・ 鮭・さつま揚げ・ひじき・青のり・ ごま・チーズ	白菜・長ネギ・枝豆・ 人参・キウイ	米・黒米・き び砂糖	484 6.3	21.2 1.6	387 5.04	17.0 1.3
12 火	高野豆腐のふわふわ卵丼・じゃがいも みそ汁・切干大根ゆかり和え・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・わかめ・ 煮干し・鰹節・昆布・竹 輪・スキムミルク	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピー ス・長ネギ・レタス・きゅうり・ 人参・切干大根・ゆかり・バナナ	米・じゃがい も・ごま油・米 粉・米油	512 8.0	15.5 1.8	410 6.4	12.4 1.4
13 水	煮干しふりかけご飯・コーンスープ マーマレード焼き・ツナサラダ・バナナ	蒸しカボチャ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ 鰹節・昆布・鶏肉・ツナ	コーン・玉ねぎ・ママーレード・ にんにく・生姜・キャベツ・人 参・きゅうり・バナナ・かぼちゃ	米・じゃがい も・米油	462 10.0	15.9 1.1	370 8	12.7 0.9
14 木	黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 塩焼き・じゃこじゃが・オレンジ	バナナ蒸しパン するめ・麦茶	豆腐・鰹節・昆布・煮干し・ サバ・じゃこ・スキム ミルク・豆乳	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・人 参・しいたけ・グリーンピー ス・オレンジ・バナナ	米・黒米・じゃがい も・食パン・マ ヨネーズ・米油	540 11.3	21.8 1.7	432 9.04	17.4 1.4
15 金	納豆ごはん・豚汁 切り昆布煮物・チーズ・バナナ	ツナサンド 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青のり・ 豚肉・鰹節・昆布・煮干し・ 鰹節・昆布・さつま揚げ・ ツナ	大根・人参・ごぼう・長ネ ギ・バナナ・きゅうり	米・じゃがい も・食パン・マ ヨネーズ・米油	572 16.9	22.3 2.4	458 13.5	17.8 1.9
16 土	親子丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・卵・ウィンナー・ 鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーン ピース・大根・人参・長ネ ぎ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまり せんべい	412 9.6	15.0 1.2	330 7.68	12.0 1.0
17 日	♪休園♪								
18 月	バセリライス・豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・オレンジ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆 乳・鰹節・昆布・ヨーグ ルト・きな粉・煮干し	バセリ・人参・玉ねぎ・キャ ベツ・コーン・カブ・かぼ ちゃ・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃ がいも・薄力粉・ 米油・玄米フレー ク	480 10.8	16.7 1.2	384 8.64	13.4 1.0
19 火	黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃもの 胡麻焼き・コールスロー・バナナ	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・鰹節・昆 布・煮干し・ハム・し しゃも・ごま・チーズ	長ネギ・きゃべつ・きゅう り・人参・コーン・パ ナ・枝豆	米・黒米・米 油・マヨネー ズ	585 15.3	21.6 2.0	468 12.2	17.3 1.6
20 水	煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 ひじきオムレツ・切干ナポリタン・キウイ	カルシウムラスク 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・ わかめ・卵・豚肉・ひじ き・ウィンナー・チーズ	もやし・長ネギ・人参・ブロッ コリー・玉ねぎ・青ピーマン・切 干大根・キウイ	食パン・パ ター・米・米油	552 17.4	21.4 2.3	442 13.9	17.1 1.8
21 木	黒米ごはん・けんちん汁・鮭の 照り焼き・高野豆腐煮物・オレンジ	ぶどうゼリー 昆布・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・ 鮭・竹輪・高野豆腐・蒟 蒻・寒天	大根・人参・牛蒡・しいた け・小松菜・オレンジ・ぶ どうジュース	米・黒米・ごま 油・生クリー ム・きび砂糖	408 8.6	18.5 1.2	326 6.88	14.8 1.0
22 金	野菜納豆ごはん・鶏団子スープ パスタサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・鰹節・鶏 肉・ハム・チーズ・スキム ミルク・煮干し	ほうれん草・もやし・人参・長ネ ギ・白菜・しいたけ・きゅうり・ バナナ	米・片栗粉・パ スタ・マヨネー ズ・米粉・米油	553 12.0	19.3 1.6	442 9.6	15.4 1.3
23 土	♪愛情弁当日♪	たまりせんべい・麦茶							
24 日	♪休園♪								
25 月	ハヤシライス・中華スープ 温野菜・チーズ・オレンジ	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	豚肉・豆腐・卵・チー ズ・ヨーグルト・きな 粉・するめ・鰹節・昆布	バセリ・玉ねぎ・人参・にん にく・にら・ブロッコリー・ オレンジ・バナナ	米・バター・じゃ がいも・薄力粉・ 米油・マヨネー ズ・ごま油	482 14.0	18.3 1.4	386 11.2	14.6 1.1
26 火	黒米ごはん・青菜みそ汁・タラの マヨコーン焼き・切干大根豆乳煮・バナナ	じゃこおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・ タラ・さつま揚げ・豆 乳・じゃこ・青のり・ごま	小松菜・玉ねぎ・コーン・し めじ・人参・切干大根・しい たけ・豆苗・バナナ	米・黒米・薄力 粉・マヨネー ズ・ごま油	536 7.5	21.5 1.7	429 6	17.2 1.4
27 水	煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 筑前煮・胡麻和え・オレンジ	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆 腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏 肉・竹輪・スキムミルク	長ネギ・大根・人参・ごぼう・し たけ・ほうれん草・もやし・オレンジ・玉 ねぎ・かぼちゃ	米・きび砂 糖・米油・米 粉	502 9.5	16.9 1.9	402 7.6	13.5 1.5
28 木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・ししゃもの カレー焼き・ひじき和え・バナナ	フライドポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・ 昆布・ししゃも・ツナ・ ひじき・ごま	きゃべつ・人参・ほう れん草・もやし・パ ナ	米・黒米・パン粉・ マヨネーズ・じゃがい も・米油	524 18.5	19.3 1.9	419 14.8	15.4 1.5
29 金	えびピラフ・もずくスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー・サラダ・いちご	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	エビ・卵・もずく・鰹 節・昆布・豚肉・チー ズ・豆腐・魚肉・煮干し	玉ねぎ・人参・長ネギ・ブ ロッコリー・コーン・いち ご・みかん	米・米油・パン粉・ 薄力粉・きび砂糖・ 生クリーム・カラ ースプレー	520 18.0	18.7 1.6	416 14.4	15.0 1.3
30 土	わかめごはん・ポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウィン ナー・卵・煮干し	人参・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがい も・たまりせん べい	390 9.1	11.4 1.8	312 7.28	9.1 1.4
31 日	♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

令和2年 5月離乳食メニュー



日	曜日	昼食	おやつ	材料
1	金	マーボー豆腐軟飯・切干大根みそ汁 おかかかえ・オレンジ	鮭おかゆ・麦茶	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・人参・みそ・片栗粉・油揚げ・切干大根 キャベツ・きゅうり・オレンジ・鮭
2	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・麦茶	おせんべい
3	日	♪休園♪(憲法記念日)		
4	月	♪休園♪(みどりの日)		
5	火	♪休園♪(こどもの日)		
6	水	♪休園♪(振替休日)		
7	木	軟飯・人参みそ汁・煮魚 しらす和え・バナナ	ひじきおかゆ・麦茶	米・長ネギ・人参・タラ・しらす・ほうれん草・もやし・バナナ ひじき・油揚げ
8	金	♪こどもの日メニュー♪ ちらし風軟飯・玉ねぎスープ・鶏肉の うま煮・ブロッコリー・ゆでトマト・いちご	チーズ入りケーキ 麦茶	米・油揚げ・人参・卵・玉ねぎ・鶏肉・ブロッコリー・トマト いちご・HM・卵・豆乳・チーズ
9	土	軟飯・野菜スープ・豚肉の煮物 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー・バナナ・おせんべい
10	日	♪休園♪		
11	月	軟飯・白菜みそ汁・蒸し鮭 ひじきの煮物・バナナ	青のりおかゆ・麦茶	米・油揚げ・白菜・長ネギ・みそ・鮭・人参・ひじき・バナナ 青のり・チーズ
12	火	軟飯・じゃがいもみそ汁・高野豆腐の 親子煮・切干大根かえ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・高野豆腐・卵・玉ねぎ・じゃがいも・長ネギ・わかめ・レタス きゅうり・人参・切干大根・バナナ・米粉・米油・きび砂糖・スキムミルク
13	水	軟飯・洋風スープ 鶏肉のうま煮・ツナサラダ・バナナ	蒸しカボチャ・麦茶	米・玉ねぎ・じゃがいも・鶏肉・ツナ・キャベツ・人参・きゅうり バナナ・かぼちゃ
14	木	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 じゃこじゃが・オレンジ	バナナ蒸しパン・麦茶	米・豆腐・長ネギ・タラ・じゃこ・じゃがいも・玉ねぎ 人参・オレンジ・HM・バナナ・スキムミルク・豆乳
15	金	納豆かけ軟飯・豚汁 野菜煮物・チーズ・バナナ	ツナサンド・麦茶	米・納豆・チーズ・青のり・豚肉・大根・人参・長ネギ・じゃがいも バナナ・食パン・ツナ・きゅうり
16	土	軟飯・野菜スープ・親子煮 ブロッコリー・バナナ	おせんべい・麦茶	米・鶏肉・玉ねぎ・大根・人参・長ネギ ブロッコリー・バナナ・おせんべい
17	日	♪休園♪		
18	月	軟飯・豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・オレンジ	バナナヨーグルト 麦茶	米・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・スキムミルク 豆乳・薄力粉・かぶ・かぼちゃ・オレンジ・ヨーグルト・バナナ
19	火	軟飯・豆腐みそ汁・煮魚 野菜サラダ・バナナ	チーズおかゆ・麦茶	米・豆腐・長ネギ・わかめ・タラ・キャベツ・きゅうり・人参・バナナ チーズ
20	水	軟飯・わかめみそ汁 ひじきオムレツ・切干ソテー・バナナ	青のり食パン・麦茶	米・もやし・長ネギ・わかめ・卵・豚肉・ひじき・人参・ブロッコリー 玉ねぎ・ピーマン・切干大根・バナナ・食パン・青のり・チーズ
21	木	軟飯・けんちん汁・蒸し鮭 高野豆腐煮物・オレンジ	バナナ・麦茶	米・豆腐・油揚げ・大根・人参・鮭・小松菜・高野豆腐・オレンジ・バナナ
22	金	野菜納豆かけ軟飯・鶏団子スープ パスタサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン・麦茶	米・納豆・じゃこ・ほうれん草・もやし・人参・鶏肉・長ネギ・みそ 白菜・パスタ・きゅうり・チーズ・バナナ・米粉・スキムミルク・米油
23	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・麦茶	おせんべい
24	日	♪休園♪		
25	月	軟飯・肉野菜ソテー・卵スープ 温野菜・チーズ・オレンジ	バナナヨーグルト 麦茶	米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・豆腐・たまご・ブロッコリー チーズ・オレンジ・ヨーグルト・バナナ
26	火	軟飯・青菜みそ汁・煮魚 切干大根豆乳煮・バナナ	じゃこおかゆ・麦茶	米・油揚げ・小松菜・玉ねぎ・みそ・タラ・人参・切干大根 豆乳・バナナ・じゃこ
27	水	軟飯・高野豆腐みそ汁 筑前煮・ほうれん草かえ・オレンジ	米粉パン(野菜) 麦茶	米・高野豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・鶏肉・大根・人参・ほうれん草 もやし・オレンジ・米粉・きび砂糖・米油・かぼちゃ・玉ねぎ
28	木	軟飯・キャベツみそ汁・蒸し鮭 ひじき和え・バナナ	蒸しポテト・麦茶	米・油揚げ・キャベツ・人参・みそ・鮭・ツナ・ひじき・ほうれん草 もやし・バナナ・じゃがいも
29	金	軟飯・卵スープ・豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ・いちご	お誕生ケーキ 麦茶	米・玉ねぎ・人参・卵・長ネギ・豚肉・チーズ・パン粉・ブロッコリー いちご・薄力粉・卵・きび砂糖・バナナ
30	土	わかめ軟飯・ポトフ ゆでたまご・バナナ	おせんべい・麦茶	米・わかめ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・卵・バナナ・おせんべい
31	日	♪休園♪		

令和2年 5月のメニュー (卵アレルギー児用)



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るものになる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー	蛋白	エネルギー	蛋白
							総質	塩分	総質	塩分
1 金		マーボー豆腐丼・切干大根みそ汁 おかか和え・オレンジ	鮭おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・豚肉・油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・鮭・ごま・ハム	長ネギ・人参・生姜・切干大根・長ネギ・キャベツ・きゅうり・コーン・オレンジ	米・片栗粉・米油・ごま油	547 11.7	21.7 1.7	438 9.36	17.4 1.4
2 土		♪愛情弁当日♪	たまりせんべい・麦茶							
3 日		♪休園♪(憲法記念日)								
4 月		♪休園♪(みどりの日)								
5 火		♪休園♪(こどもの日)								
6 水		♪休園♪(振替休日)								
7 木		黒米ごはん・えのきみそ汁・クリスピー フライ・しらす和え・バナナ	ひじきおにぎり 煮干し・麦茶	煮干し・鰹節・昆布・タラ・しらす・ごま・ひじき・油揚げ	えのき・長ネギ・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	米・黒米・玄米 フレーク・米油	508 6.5	19.4 1.4	406 5.2	15.5 1.1
8 金		♪こどもの日メニュー♪ ちらし寿司・アスパラスープ からあげ・フロccoli・トマト・いちご	チーズケーキ 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・ベーコン・昆布・鶏肉・豆乳・チーズ・ごま・煮干し	人参・さやえんどう・アスパラガス・玉ねぎ・生姜・ブロッコリー・トマト・いちご	米・きび砂糖 片栗粉・HM・米油	576 17.2	20.3 1.8	461 13.8	16.2 1.4
9 土		豚丼・野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	豚肉・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ	米・きび砂糖・ たまりせんべい	405 8.7	14.5 1.2	324 6.96	11.6 1.0
10 日		♪休園♪								
11 月		黒米ごはん・白菜みそ汁・鮭の レモン蒸し・ひじきの煮物・キウイ	青のりおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・鮭・ひじき・青のり・ごま・チーズ	白菜・長ネギ・枝豆・人参・キウイ	米・黒米・ きび砂糖	474 6.1	20.3 1.4	379 ###	16.2 1.1
12 火		高野豆腐煮物丼・じゃがいも みそ汁・切干大根ゆかり和え・バナナ	米粉パン(果物) 煮干し・麦茶	高野豆腐・わかめ・煮干し・鰹節・昆布・スキムミルク	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・長ネギ・レタス・きゅうり・人参・切干大根・ゆかり・バナナ	米・じゃがいも・ごま油・米 粉・米油	461 4.8	11.2 1.6	369 3.84	9.0 1.3
13 水		煮干しふりかけご飯・コーンスープ マーメイド焼き・ツナサラダ・バナナ	蒸しカボチャ 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・鰹節・昆布・鶏肉・ツナ	コーン・玉ねぎ・マーメイド・にんにく・生姜・キャベツ・人参・きゅうり・バナナ・かぼちゃ	米・じゃがいも・米油	462 10.0	15.9 1.1	370 8	12.7 0.9
14 木		黒米ごはん・なめこみそ汁・サバの 塩焼き・じゃこじゃが・オレンジ	バナナ蒸しパン するめ・麦茶	豆腐・鰹節・昆布・煮干し・サバ・じゃこ・スキムミルク・豆乳	なめこ・長ネギ・玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース・オレンジ・バナナ	米・黒米・じゃがいも・HM・米 油・きび砂糖	540 11.3	21.8 1.7	432 9.04	17.4 1.4
15 金		納豆ごはん・豚汁 切り昆布煮物・チーズ・バナナ	ツナサンド 煮干し・麦茶	納豆・チーズ・ごま・青のり・豚肉・鰹節・煮干し・鰹節・昆布・ツナ	大根・人参・ごぼう・長ネギ・バナナ・きゅうり	米・じゃがいも・食パン・米 油	545 14.3	21.5 2.2	436 11.4	17.2 1.8
16 土		ごはん・野菜スープ・鶏肉の煮物 ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	鶏肉・ウインナー・鰹節・昆布・煮干し	玉ねぎ・しいたけ・グリーンピース・大根・人参・長ねぎ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・たまり せんべい	382 7.6	12.5 1.1	306 6.08	10.0 0.9
17 日		♪休園♪								
18 月		バゼリライス・豆乳シチュー コンソメスープ・温野菜・オレンジ	シリアルヨーグルト 煮干し・麦茶	鶏肉・スキムミルク・豆乳・鰹節・昆布・ヨーグルト・きな粉・煮干し	バゼリ・人参・玉ねぎ・キャベツ・コーン・カブ・かぼちゃ・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・米油・玄米粉 フレーク	480 10.8	16.7 1.2	384 8.64	13.4 1.0
19 火		黒米ごはん・豆腐みそ汁・ししゃもの 胡麻焼き・コールスロー・バナナ	枝豆おにぎり 煮干し・麦茶	豆腐・わかめ・鰹節・昆布・煮干し・ハム・ししゃも・ごま・チーズ	長ネギ・きゃべつ・きゅうり・人参・コーン・バナナ・枝豆	米・黒米・米 油	564 13.1	21.5 1.9	451 10.5	17.2 1.5
20 水		煮干しふりかけご飯・わかめみそ汁 ひじき煮物・切干ナポリタン・キウイ	カルシウムラスク 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・わかめ・豚肉・ひじき・ウインナー・チーズ	もやし・長ネギ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・青ピーマン・切干大根・キウイ	食パン・バ ター・米・米油	499 13.8	17.1 2.1	399 11	13.7 1.7
21 木		黒米ごはん・けんちん汁・鮭の 照り焼き・高野豆腐煮物・オレンジ	ぶどうゼリー 昆布・麦茶	豆腐・油揚げ・昆布・鮭・高野豆腐・鰹節・寒天	大根・人参・牛蒡・しいたけ・小松菜・オレンジ・ぶどうジュース	米・黒米・ごま 油・生クリーム・ きび砂糖	402 8.5	17.9 1.1	322 6.8	14.3 0.9
22 金		野菜納豆ごはん・鶏団子スープ パスタサラダ・チーズ・バナナ	米粉パン 煮干し・麦茶	納豆・じゃこ・鰹節・鶏肉・ハム・チーズ・スキムミルク・煮干し	ほうれん草・もやし・人参・長ネギ・白菜・しいたけ・きゅうり・バナナ	米・片栗粉・パ スタ・米粉・米 油	532 9.8	19.3 1.5	426 7.84	15.4 1.2
23 土		♪愛情弁当日♪	たまりせんべい・麦茶							
24 日		♪休園♪								
25 月		ハヤシライス・中華スープ 温野菜・チーズ・オレンジ	シリアルヨーグルト するめ・麦茶	豚肉・豆腐・チーズ・ヨーグルト・きな粉・するめ・鰹節・昆布	バゼリ・玉ねぎ・人参・にんにく・にら・ブロッコリー・オレンジ・バナナ	米・バター・じゃがいも・薄力粉・玄米粉 フレーク	470 13.2	17.3 1.4	376 10.6	13.8 1.1
26 火		黒米ごはん・青菜みそ汁・タラの コーン焼き・切干大根豆乳煮・バナナ	じゃこおにぎり 煮干し・麦茶	油揚げ・鰹節・昆布・煮干し・タラ・豆乳・じゃこ・青のり・ごま	小松菜・玉ねぎ・コーン・しじみ・人参・切干大根・しいたけ・豆腐・バナナ	米・黒米・薄力 粉・ごま油	508 5.1	20.8 1.6	406 4.08	16.6 1.3
27 水		煮干しふりかけご飯・高野豆腐みそ汁 筑前煮・胡麻和え・オレンジ	米粉パン(野菜) 煮干し・麦茶	煮干し・ごま・青のり・高野豆腐・わかめ・鰹節・昆布・鶏肉・スキムミルク	長ネギ・大根・人参・ごぼう・しいたけ・ほうれん草・もやし・オレンジ・玉ねぎ・かぼちゃ	米・きび砂糖 米油・米 粉	499 9.4	16.6 1.8	399 7.52	13.3 1.4
28 木		黒米ごはん・キャベツみそ汁・ししゃもの カレー焼き・ひじき和え・バナナ	フライドポテト 煮干し・麦茶	油揚げ・煮干し・鰹節・昆布・ししゃも・ツナ・ひじき・ごま	きゃべつ・人参・ほうれん草・もやし・バナナ	米・黒米・パン粉・ じゃがいも・米油	503 16.3	19.3 1.8	402 13	15.4 1.4
29 金		えびピラフ・もずくスープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー・サラダ・いちご	お誕生ケーキ 煮干し・麦茶	エビ・もずく・鰹節・昆布・豚肉・チーズ・豆腐・煮干し	玉ねぎ・人参・長ネギ・ブロッコリー・コーン・いちご・みかん	米・米油・パン粉・ 薄力粉・きび砂糖・ 生クリーム・カラ ースプレー	494 16.5	16.7 1.4	395 13.2	13.4 1.1
30 土		わかめごはん・ポトフ・バナナ	たまりせんべい 煮干し・麦茶	わかめ・ウインナー・煮干し	人参・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも も・たまりせん べい	352 6.5	8.3 1.6	282 5.2	6.6 1.3
31 日		♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

(3~5歳) (1~2歳)

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

※おやつとするめいか・煮干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・煮干を提供します。

※「煮干しふりかけ」とは、煮干し・ごま・青のりを混ぜた手作りふりかけです♪

※ハム・ベーコン・ウインナーは卵が入っていないものを使用しています。