

ソバ	ピーナッツ	ナッツ類 (クヌシ・アーモンド カシューナッツ・マカドミアナッツ)	魚卵
献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

予定献立表・幼児食  
【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土				
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28				
おやつ	お菓子	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子				
昼食	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ				ごはん 鶏のから揚げ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁	昼食	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 野菜の胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁				
主要食材	※豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・キャベツ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ				※鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・切干大根・人参・いんげん 味噌	※ほっけ・片栗粉・しょうが汁 南瓜・アボカド・人参・ごま 味噌	主要食材 ※鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	※豆腐・豚肉・キャベツ・もやし 味噌	※大豆・豚肉・キャベツ・もやし 味噌	※豆腐・豚肉・キャベツ・もやし 味噌	※豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 カレールウ・トマト・アボカド・人参・いんげん 味噌	※鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 玉ねぎ・いんげん・春・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌					
おやつ	マカロニきなこ 牛乳				スイートポテト 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	アップルスコーン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳				
主要食材	マカロニ・きなこ粉				さつまいも・豆乳	フルーツ・オレンジジュース	主要食材 ※ホットケーキミックス・豆乳 りんご	※ホットケーキミックス・豆乳 りんご	※りんご・ジャム	※ツナ缶・人参	※パン・豆乳・マーガリン	※ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	※アガー・オレンジジュース				
エネルギー	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前				
カロリー	521.0 kcal 18.2 g	572.0 kcal 19.3 g			486.0 kcal 18.3 g	501.0 kcal 16.7 g	491.0 kcal 15.7 g	506.0 kcal 18.9 g	539.0 kcal 23.1 g	514.0 kcal 20.5 g	549.0 kcal 16.6 g	476.0 kcal 16.0 g					
たんぱく質	572.0 kcal 19.3 g				513.0 kcal 20.3 g	508.0 kcal 16.1 g	521.0 kcal 18.5 g	540.0 kcal 21.5 g	561.0 kcal 24.7 g	536.0 kcal 23.5 g	569.0 kcal 18.5 g	513.0 kcal 20.2 g					
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31	■こどもの日・端午の節句							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	<p>■こどもの日・端午の節句</p> <p>あちらこちらでこいのぼりが元気に泳いでいますね。 昔は、たくましく大きく育つようにと願った男子の節句でした。 現在は、「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝うようになりしました。 子どもたちの健やかな成長をお祝いし、こいのぼりを上げたり、 かしわ餅でお祝いをしたりします。 このかしわ餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い 葉が落ちないため「家系が絶えない」とことにつながるから、 縁起のよいものとされています。</p>  							
昼食	ごはん ポークビーンズ スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ポテトサラダ すまし汁	麻婆大根丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁	昼食	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	豆腐そぼろ丼 さわやが漬け フルーツ 味噌汁								
主要食材	※豚肉・大豆水菜・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・かつお・大根 胡瓜・マヨネーズ	※鮭・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ 胡瓜・マヨネーズ	※大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・ケチャップ・もやし ほうれん草・ごま・フルーツ	※豚肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・アボカド・胡瓜 マヨネーズ・味噌	※鶏肉・ごぼう・人参・コーン 小ねぎ・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・味噌	※ほっけ・小豆粉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・かつお・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	主要食材 ※かわれい・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	※豆腐・鶏肉・人参・片栗粉 小ねぎ・キャベツ・胡瓜・酢 レモン汁・フルーツ・味噌									
おやつ	フレンチトースト 牛乳	アップルスクエア 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ツナかつお マカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	キャロットケーキ 牛乳	みそおやき 牛乳								
主要食材	※パン・豆乳・マーガリン	※ホットケーキミックス・豆乳 りんご	※さけフレーク	※マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・かつお かつお・マヨネーズ	※ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	※アガー・りんごジュース	主要食材 ※ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参										
エネルギー	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前								
カロリー	520.0 kcal 17.5 g	503.0 kcal 16.7 g	524.0 kcal 18.0 g	508.0 kcal 22.3 g	539.0 kcal 16.1 g	454.0 kcal 16.9 g	476.0 kcal 16.9 g	552.0 kcal 19.4 g	567.0 kcal 20.9 g								
たんぱく質	557.0 kcal 20.2 g	529.0 kcal 18.8 g	538.0 kcal 19.9 g	524.0 kcal 24.1 g	563.0 kcal 18.1 g	500.0 kcal 18.3 g	511.0 kcal 18.7 g	567.0 kcal 20.9 g									
日	16	17	18	19	20	21	■5月の旬の食材										
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	<p>■野菜を食べやすくする方法</p> <p>あじ かつお さわら しらす ・香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。 アスパラガス かぶ キャベツ ・見た目を変えてみましょう。 グリンピース さやえんどう 茹でた野菜（例えば人参）を型抜きすると煮外と食べられます。 じゃがいも そらめめ レタス ・だしをきかせて煮てみましょう。 キウイ グレープフルーツ 煮干、干しいだけ、昆布、かつおぶし・・・おいしいだしが出る食材です。 なつみかん さくらんぼ ・旬の野菜を食べましょう。 冬だいこんは甘くてみずみずしい、春・冬の新しいじんばあつさりしてくせがない。野菜そのものの味を吟味しましょう。 ・口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。 ・家族でいっしょに食卓を囲みましょう。</p> 										
主要食材	※豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・ちりめん粉・ごま油・胡瓜 おろし・マヨネーズ・かつお・味噌	※鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・かぼちゃ 豆乳・かつお・かぼちゃ・キャベツ おろし・マヨネーズ・かつお・味噌	※ほっけ・味噌・ごま・さつま芋 大根・高野豆腐・人参・いんげん	※じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・キャベツ・マヨネーズ・胡瓜 人参・人参・春・ごま油	※さけ・かつお・マヨネーズ・パン粉 南瓜・アボカド・かつお・人参・春 味噌	※大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆乳 マヨネーズ・玉ねぎ・りんご・胡瓜・味噌	※人参・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆乳 マヨネーズ・玉ねぎ・りんご・胡瓜・味噌										
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	キャロットゼリー 牛乳											
主要食材	※若芽	※わかめ	※マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ かつお・マヨネーズ・味噌	※バナナ・ヨーグルト	※鶏肉・人参	※人参・りんごジュース・レモン汁 粉糖											
エネルギー	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前	1人前 1人前											
カロリー	526.0 kcal 17.1 g	520.0 kcal 19.0 g	516.0 kcal 22.3 g	518.0 kcal 15.7 g	536.0 kcal 21.1 g	506.0 kcal 19.1 g											
たんぱく質	546.0 kcal 18.6 g	534.0 kcal 19.9 g	544.0 kcal 24.1 g	552.0 kcal 16.7 g	562.0 kcal 23.0 g	514.0 kcal 20.8 g											

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。  
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。  
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。  
※他、天候等の都合により食材に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。