

日	曜日	献立名	主に熱や動く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)		
1	水	ごはん	米	鶏肉		しょうゆ みりん	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	525	
		てりやきちきん	砂糖			塩		たんぱく質(g)	425	
		さつまいものさらだ	さつま芋 マヨネーズ	豆腐 みそ	人参 きゅうり コーン			16.5	脂質(g)	19.5
		とうふとわかめのみそしる			玉ねぎ 人参 わかめ			15.2	食塩(g)	1.7/1.4
		おれんじ			オレンジ					
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん							
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい	せんべい	牛乳						
2	木	おやこどん	米 じゃがいも 砂糖	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒	希望保育になります。	エネルギー(kcal)	592	
		ひじきいりきりほしさらだ	砂糖	鶏肉 ごま	グリーンピース	酢 しょうゆ		たんぱく質(g)	474	
		きゃべつのみそしる		みそ	切り干し大根 ひじき きゅうり 人参 コーン			18.4	脂質(g)	19.7
		ばなな			キャベツ 玉ねぎ ねぎ			14.3	食塩(g)	1.7/1.4
				(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ					
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなっつ	ドーナッツ	牛乳						
3	金	けんぼうきねんび								
4	土	みどりのひ								
5	日	こどものひ								
6	月	ふりかえきゅうじつ								
7	火	こいのぼりかれー	米 油 じゃがいも 砂糖	豚ひき肉 ちくわ	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく	カレールー ソース	GWはどのようにお過ごしていただくか?こどもの日のお祝いメニューを本日は作ります。	エネルギー(kcal)	509	
		やさいさらだ	マヨネーズ	ツナ水煮	キャベツ 人参 きゅうり	塩		たんぱく質(g)	462	
		ふるーつよーぐると	砂糖	ヨーグルト	みかん缶 りんご パナナ バイン缶			13.3	脂質(g)	11.5
				(おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					
				(15時おやつ)かるびす かしわもち (つき・そらのみ) ☆かぶこのすいーとばい	かしわもち 春巻きの皮 さつまいも 砂糖	カルピス 牛乳		空豆	11.7	食塩(g)
8	水	ごはん	米	厚揚げ 豚ひき肉	生姜 グリンピース	しょうゆ みりん	今が旬!『そら豆』をいただきます。どんな形でどんな味?展示と共に楽しい♪	エネルギー(kcal)	613	
		あつあげのそぼろあんかけ	砂糖 片栗粉					たんぱく質(g)	475	
		かぼちゃのさらだ	マヨネーズ	ささみ水煮	かぼちゃ 人参 きゅうり	塩		23.8	脂質(g)	18.4
		なめこのみそしる	ゼリー	みそ	なめこ 玉ねぎ ねぎ キャベツ			21.5	食塩(g)	15.5
		ぜりー								
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん							
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ひすけつと おれんじ しおゆでそらまめ	ビスケット	牛乳	オレンジ そら豆	塩				
9	木	ごはん	米	さくら 鶏肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	しょうゆ みりん	たくさんの野菜が入った、豚汁です。たくさん召し上がれ~!	エネルギー(kcal)	599	
		さかなのごままよやき	マヨネーズ	さわら ごま	玉ねぎ	塩		たんぱく質(g)	479	
		きゃべつのおこんぶあえ			キャベツ 塩昆布 人参			23.7	脂質(g)	18.5
		とんじる	じゃがいも	豚肉 みそ	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ ねぎ りんご			18.6	食塩(g)	14.4
		りんご								
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ							
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり		牛乳 鮭フレーク						
10	金	たまごとうどん	うどん	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	みりん しょうゆ 塩	卵がたっぷり入ったうどんです。子ども達はうどんが大好き♡よく噛んで食べようね。	エネルギー(kcal)	508	
		きすのてんぷら	小麦粉 油	きす				たんぱく質(g)	436	
		ごぼうさらだ	マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮 ごま	ごぼう きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩		17.4	脂質(g)	16.4
		ばなな			バナナ			12.9	食塩(g)	2.2/1.8
				(おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ	かぼちゃポーロ					
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	ツイストパン	牛乳						
11	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの	米 砂糖 油	鶏肉 卵 豆腐	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒	エネルギー	546/456		
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン				たんぱく質	17.9/14.4		
		(15時おやつ)おたのしみ		牛乳			脂質	1/0.8		
							食塩	1/0.8		
13	月	ごはん	米	さば みそ	生姜	みりん	さばのみそ煮は子ども達の大好物です。白いご飯によく合います。	エネルギー(kcal)	547	
		さばのみそに	砂糖					たんぱく質(g)	437	
		さんしょくおひたし		かつお節	キャベツ ほうれん草 人参 もやし	しょうゆ		25.9	脂質(g)	20.4
		しいたけのすましじる			椎茸 玉ねぎ 人参 ねぎ	しょうゆ 塩		20.8	食塩(g)	1.7/1.4
		おれんじ			オレンジ					
		(おやつ)むぎちゃ おこさませんべい	お子様せんべい							
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう かぼちゃのけーき	バター 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 卵						
14	火	☆おたんじょうかいめにゅー☆	米 バター	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ 塩	5月生まれの友達おめでとうございます!	エネルギー(kcal)	587	
			片栗粉 砂糖		玉ねぎ ひじき	塩 こしょう ケチャップ ソース		たんぱく質(g)	529	
			スパゲティー マヨネーズ	ツナ	きゅうり 人参 コーン	塩		18.7	脂質(g)	20.5
			じゃが芋	ウイナー	キャベツ	コンソメ 塩		17.4	食塩(g)	2.2/1.8
				(おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぷ	紫芋チップ					
		(15時おやつ)あしどみるく たんじょうかいけーき	ケーキ	アジドミルク						
15	水	◎おさくらごはん	ごはん	卵 鶏肉	竹の子 えのき グリンピース	しょうゆ 酒 塩	ほし・つき・そらさんはお弁当になります。未満児さんのお給食提供あり	エネルギー(kcal)	454	
		◎あんかけたまごとうふ	片栗粉 砂糖			中華だし 塩 しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	362	
		◎ひじきのいために	砂糖 じゃがいも	鶏肉	ひじき 人参 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒		19.8	脂質(g)	12.7
		◎ごちのみそしる		油揚げ 長ネギ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう りんご			15.5	食塩(g)	2/1.6
		◎りんご								
		(おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん	野菜お米せん							
		(15時おやつ)◎ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	マカロニ 砂糖	牛乳 きな粉						
16	木	ごはん	米	豚肉	人参 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒	ジャムサンドはつき・そらさんは手作りです。自分で作るとおいしいね!	エネルギー(kcal)	530	
		にくじゃが	糸こんにゃく じゃが芋 砂糖					たんぱく質(g)	395	
		きゃべつのごまみそあえ	砂糖	みそ ごま	キャベツ 人参	しょうゆ 塩		20.4	脂質(g)	13.1
		もやしのみそしる		油揚げ みそ	もやし 若芽			9.5	食塩(g)	1.9/1.4
		ばなな			バナナ					
		(おやつ)むぎちゃ にんじんちっぷ	人参チップ							
		(15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	パン	牛乳	苺ジャム					

17	金	まーぼーどん	砂糖 片栗粉	豆腐 豚ひき肉 みそ	人参 玉ねぎ たら にんにく 生姜	しょうゆ	麻婆豆腐がたっぷりかかった麻婆丼！食べると元気が出ますよ～	エネルギー(kcal)	509
		ちゅうかあえ わかめすーび おれんじ (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい	春雨 砂糖 ごま油	ささみ水煮	人参 きゅうり 若芽 小松菜 たけのこ オレンジ	しょうゆ 酢 コンソメ 塩		たんぱく質(g)	20.5
18	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの	米 じゃが芋 マカロニ	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース こしょう	シルバーサラダは春雨を使用したサラダです。子ども達からのリクエストも多いです。	エネルギー(kcal)	611/470
		(おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	ハイハイ	牛乳				たんぱく質(g)	18.4/14.6
20	月	ごはん	米	鶏肉 みそ		みりん 酒	旬のグリンピースは茹で上げると色鮮やかで甘くておいしいですよ！	エネルギー(kcal)	574
		とりにくのみそがらめやき しるばーさらだ ほうれんそうのかきたまじる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう いちごむしまんじゅう	春雨 マヨネーズ	鶏ささみ水煮 卵	きゅうり 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ 人参 りんご	塩 しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	23.3
21	火	ぐりんぴーすごはん	米		グリンピース	塩 酒	旬のグリンピースは茹で上げると色鮮やかで甘くておいしいですよ！	エネルギー(kcal)	503
		かつおのけちやっぴがらめ ごぼうさらだ じゃがいものみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう さつまいものばたーやき	砂糖 片栗粉 油	かつお	生姜 ごぼう きゅうり 人参 人参 ねぎ バナナ	酒 しょうゆ ソース ケチャップ しょうゆ 酢 塩 中華だし 塩		たんぱく質(g)	405
22	水	しょくばん	食パン	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩	乳製品がたっぷりのグラタン！アツアツで提供します。	エネルギー(kcal)	632
		ほてとぐらたん あすはらさらだ こんそめすーび よーぐると (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう おかかおにぎり	じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 油	マカロニ ヨーグルト	アスパラガス コーン 玉ねぎ キャベツ しめじ 小松菜 人参	酢 塩 しょうゆ コンソメ 塩		たんぱく質(g)	24.4
23	木	ごはん	米	鮭		塩	新茶の季節です。クッキー生地には茶葉も入れてほんのり香るクッキーです。	エネルギー(kcal)	564
		さけのしおやき きんぴらごぼう いなかじる おれんじ (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう おちゅのまーぶるくつきー	砂糖 じゃが芋	豚肉 ごま 豆腐 みそ 生揚げ	人参 ごぼう ビーマン 玉ねぎ ねぎ オレンジ	しょうゆ		たんぱく質(g)	451
24	金	ふたたまどん	米 砂糖 片栗粉	豚肉 卵 ちくわ	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ のり	しょうゆ 酒 みりん	豚玉丼はお肉とキノコ・野菜がたっぷり入ります。しっかり食べていっぱい遊ぼう！	エネルギー(kcal)	565
		まかろにさらだ なめこのみそしる ぜりー (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら ござかな	マカロニ マヨネーズ	ツナ水煮 みそ 豆腐	きゅうり 人参 なめこ ねぎ	塩		たんぱく質(g)	472
25	土	かれーうどん こぶきいも よーぐると	うどん じゃがいも	豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ パセリ	カレールウ めんつゆ 塩	豚玉丼はお肉とキノコ・野菜がたっぷり入ります。しっかり食べていっぱい遊ぼう！	エネルギー(kcal)	556/453
		(おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	ハイハイ	牛乳				たんぱく質(g)	21.2/17.1
27	月	ごはん	米	白身魚	生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ	じゃが芋の香りやえは赤紫蘇から作るゆかり粉と共にじゃが芋を和えた一品です。	エネルギー(kcal)	538
		しるみざかなのやさいあんかけ じゃがいものかおりあえ とうふのみそしる りんご (おやつ)むぎちゃ おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぱんぶていんぐ	片栗粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ	三つ葉 ゆかり粉 長ねぎ 若芽 りんご	塩		たんぱく質(g)	430
28	火	ごはん	米	豚肉	生姜 大根	みりん しょうゆ	豚肉が大根おろしの効果で柔らかくさっぱりといただけます。	エネルギー(kcal)	525
		さっぱりしょうがやき こうはくに わかめのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ むらさきもちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	砂糖 じゃがいも 砂糖	みそ	人参 若芽 玉ねぎ 小松菜 バナナ	しょうゆ		たんぱく質(g)	422
29	水	ごはん	米	大豆 豚肉	人参 玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく	コンソメ ケチャップ 塩 しょうゆ ワイン ソース	牛乳寒とたっぷり果物を使用したフルーツ杏仁です。	エネルギー(kcal)	499
		ぼーくびーんず ぶろっこりーさらだ こんそめすーび おれんじ (おやつ)むぎちゃ やさいおこめせん (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶるーつあんにん うえはーす	砂糖 じゃが芋 砂糖 油 ごま油		プロックリー コーン チンゲン菜 キャベツ 人参 オレンジ	酢 塩 しょうゆ コンソメ 塩		たんぱく質(g)	404
30	木	ごはん	米	鶏肉 卵	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	しょうゆ 酒 みりん	もう少して5月も終わり。食中毒が心配な時。手洗いと体調管理を忘れずに...	エネルギー(kcal)	456
		おやこに あおなのしらすあえ なまあげのみそしる ばなな (おやつ)むぎちゃ にんじんちっぴ (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい	砂糖 油	しらす干し 生揚げ みそ	ほうれん草 キャベツ しめじ 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ		たんぱく質(g)	371
31	金	いわしのかばやきどん	米 小麦粉 油 砂糖	いわし 卵	さやいんげん 生姜	しょうゆ みりん 酒	そら組さんはおにぎりを持参お願いします。果物やおやつは提供ありません。	エネルギー(kcal)	618
		きりぼしだいこんのもの とんじる ぜりー (おやつ)むぎちゃ かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう みぞらすく	砂糖 里芋 ぜりー	油揚げ みそ 豚肉	人参 切り干し大根 干しいたけ 大根 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	みりん しょうゆ 酒		たんぱく質(g)	514

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ  
行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。