



旬の食材
じゃが芋 さやえんどう アスパラ 筍

5月5日は「端午の節句」です。こどもの幸せや健やかな成長を祈ってお祝いします。この日は、柏餅やちまきを食べる風習があり、柏餅は「子孫繁栄」を願う縁起物として、ちまきは「邪気払い」の意味が込められています。ぜひ、ご家庭でも昔ながらの行事を体験したり、行事食を味わってみてください。

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶				野菜ジュース
昼食	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉の漬け焼き ほうれん草の錦糸和え オレンジ	こいのぼりバーグカレー 小松菜スープ ブロッコリーと ツナサラダ いちご	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	醤油野菜ラーメン シュウマイ バナナ
午後おやつ	シュガースティックパイ 牛乳	フルーツゼリーパフェ 牛乳				お菓子 牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚ニラ卵炒め すき昆布の煮物 バナナ	エビピラフ 春野菜のスープポトフ チキンステーキ グリーンサラダ オレンジ	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 鶏五目煮 パイナップル	ごはん ワンタンスープ 酢豚 三色和え バナナ	野菜温麺 ささみの磯辺焼き ポテトサラダ キウイフルーツ	焼き肉丼 なめこのみそ汁 チンゲン菜の かにかま和え オレンジ
午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	みかんヨーグルト 麩ラスク・麦茶	五平もち 麦茶	お菓子 牛乳
	15	16	17	18	19	20
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 豚汁 ひじき入り鶏つくね ブロッコリーのおかか和え パイナップル	ハヤシライス 小松菜スープ 大根とツナサラダ グレープフルーツ	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の竜田揚げ レタスとトマトの和え物 バナナ	ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉の漬け焼き ほうれん草の錦糸和え オレンジ	食パン コーンスープ タラのムニエル コールスローサラダ いちご	きつね野菜うどん シュウマイ バナナ
午後おやつ	豆乳蒸しパン 牛乳	牛乳ピーチ寒 ウェハース・麦茶	じゃこトースト 牛乳	シュガースティックパイ 牛乳	鶏肉と筍のおこわ※ 麦茶	お菓子 牛乳
	22	23	24	25	26	27
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 豚ニラ卵炒め すき昆布の煮物 バナナ	エビピラフ 春野菜のスープポトフ チキンステーキ グリーンサラダ オレンジ	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き 鶏五目煮 パイナップル	ごはん ワンタンスープ 酢豚 三色和え バナナ	ツナと春キャベツの 和風スパゲティ 大根スープ ポテトサラダ キウイフルーツ	照り焼きチキン丼 なめこのみそ汁 チンゲン菜の かにかま和え オレンジ
午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト 麩ラスク・麦茶	いちごホイップサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	29	30	31			
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶			
昼食	ごはん 豚汁 ひじき入り鶏つくね ブロッコリーのおかか和え パイナップル	ごはん 玉葱のみそ汁 タラのあけぼの焼き ベーコンアスパラ炒め グレープフルーツ	ごはん じゃが芋のみそ汁 鶏肉の竜田揚げ レタスとトマトの和え物 バナナ			
午後おやつ	豆乳蒸しパン 牛乳	牛乳ピーチ寒 ウェハース・麦茶	じゃこトースト 牛乳			

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
※ 19日(金)の食育の日は、旬の「筍」を使用した「鶏肉と筍のおこわ」を予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	483	19.5	12.9	70.5	237	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5