

日	曜日	主食	副食	間食	熱量kcal 蛋白g	主食	副食	間食	熱量kcal 蛋白g
1	月	ミートソース スパゲティ	いろいろサラダ コンソメスープ	牛乳 食パン(マーガリン付き)	578 21.3	ごはん	変わり西京焼き 三色おひたし 豆腐汁	牛乳 ココアケーキ	575 25.5
2	火	子供の日特別メニュー				ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き じゃがベーコン 卵野菜スープ	牛乳 ほうれん草蒸しパン	571 25.9
3	水					ごはん	牛肉とれんこんの炒め物 ほうれん草のしらす和え みそ汁	牛乳 食パン(マーガリン付き)	576 22.6
4	木					焼きそば	オニオンスープ りんごジュース	牛乳 ビスケット せんべい	578 20.0
5	金								
6	土	煮込みうどん	りんごジュース	牛乳 クラッカー せんべい	576 20.4	にんじんと しらすのごはん	かぼちやのそぼろあんかけ 豚汁	牛乳 ポテトピザ	576 20.7
7	日					カレーうどん	ミモザサラダ	牛乳 人参粥	577 20.9
8	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き みそ汁	牛乳 チーズパン	581 24.4	ごはん	豚肉のしょうが焼き 田舎汁	牛乳 カロチン煮	581 22.7
9	火	ジャージャー麺	れんこんサラダ 白菜スープ	牛乳 じゃがバター	584 24.4	ロールパン	かじきのフライ ポイル野菜 角切リスープ	牛乳 さつま芋のケーキ	579 22.1
10	水	ごはん	豆腐とひじきのつくね 野菜のごま和え みそ汁	牛乳 パインパン	575 23.7	ごはん	豆腐とひじきのつくね 即席漬け みそ汁	牛乳 ぶどうパン	579 23.1
11	木	ロールパン	かじきのフライ ポイル野菜 ベーコンスープ	牛乳 バナナケーキ	578 19.1	わかめうどん	りんごジュース	牛乳 コーンクッキー サラダせんべい	576 21.9
12	金	カレーライス	もりもりサラダ	牛乳 キャロットゼリー	581 19.1				
13	土	みそ煮込みうどん	りんごジュース	牛乳 コーンクッキー サラダせんべい	570 21.4	ごはん	鶏肉の香味焼き 野菜炒め みそ汁	牛乳 粉ふき芋	570 25.1
14	日					小松菜と桜海老の スパゲティ	スイートポテトサラダ わかめスープ	牛乳 牛乳寒天	576 20.6
15	月	ごはん	鶏肉の香味焼き 切り昆布煮 みそ汁	牛乳 きなこクッキー	577 25.5	ごはん	変わり西京焼き おかかかき かつお汁	牛乳 おからのココアボール	574 23.9
16	火	冷やしうどん	キャベツのツナサラダ	牛乳 コーンマヨパン	580 21.1				

※フルーツは毎日つきます。
※材料の都合により、多少変更することがあります。
※間食について

週に3回が手作りおやつ、週に2回がパンとなります。
土曜日のおやつは自然食品のお菓子です。



新緑のさわやかな季節になりました。
新年度に入り1か月がたち、そろそろ新しい環境にも慣れてくる頃ですが、
疲れが出てくる時期でもあります。元気がいっばい遊びたい後は、
栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう。

端午(菖蒲の節句・5月5日)は五節句の一つで、男の子の節句です。
この日は、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、『ちまき』や『柏もち』
などを食べて祝います。また、よもぎや菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に
入ることで、邪気を払います。

たんこ
端午の節句のおはなし



ちまき
『ちまき』を毒ヘビになぞらえて、
それを食べることで免疫力が付き、
悪病災難の靈いを除くという
意味があります。

柏もち
柏もちに使われている「柏の葉」は、新
芽がはじめてから古い葉が
落ちることから、家系が絶えない
縁起のよい葉とされています。

五節句とは…七草の節句(1月7日)、桃の節句(3月3日)
菖蒲の節句(5月5日)、笹の節句(7月7日)
菊の節句(9月9日)



子供の日特別メニュー
-わかめごはん
-松風焼き -粉ふきいも
-みそ汁
-メロン
(おやつ)
-牛乳
-さつま芋の甘煮