

日曜日	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [Kcal]	
1 水	ごはん、たらのかりん揚げ、きりぼし大根の煮物、みそ汁、オレンジ	カスタードワッフル	鶏、油揚げ、味噌、豆腐	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、カスタードワッフル	しょうが切干大根、人参、小松菜、玉ねぎ、オレンジ	527	
2 木	☆ こどものひメニュー とり天丼、ちくわときゅうりの和えもの、すまし汁、こどもの日ゼリー	ガリガリ君アイス(ソーダ)	のり、鶏肉、竹輪、わかめ、油揚げ	米、サラダ油、上白糖、砂糖、ガリガリ君アイス	万能ねぎ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参	511	
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
6 月	こどもの日 振替休日						
7 火	わかめうどん、はるまき、ほうれん草と油揚げのごま和え、みかん缶	なめしおにぎり☆	わかめ、春巻、油揚げ	うどん、サラダ油、上白糖、ごま、米	長ねぎ、ほうれん草、人参、みかん缶、果敢の素	501	
8 水	ごはん、マーボー豆腐、はるさめサラダ、中華スープ、オレンジ ★牛乳	ポテコ	豆腐、豚挽肉、味噌、ハム、牛乳	米、片栗粉、ごま油、上白糖、サラダ油、春雨、ポテコ	ピーマン、人参、長ねぎ、しょうが、きゅうり、玉ねぎ、チンゲンサイ、オレンジ	553	
9 木	ナポリタン、ジャーマンポテト、キャベツサラダ、コンソメスープ、きらきらゼリー	ヨーグルトトースト☆	ハム、ベーコン、ヨーグルト	スパゲッティ、サラダ油、食パン、じゃがいも、ゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜、白菜、オレンジ、マーマレード	520	
10 金	たけのこごはん、さけのごまだれ焼き、きんぴらごぼう、すまし汁、パン	セサミビスケット	豚挽肉、鮭、さつま揚げ、わかめ	米、上白糖、ごま、サラダ油、ごま油、セサミビスケット	葱、万能ねぎ、ごぼう、いんげん、玉ねぎ、キャベツ、パン	531	
11 土	コーンごはん、ミートポテトグラタン、サラダ、野菜スープ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、お菓子	玉葱、人参、ほうれん草、コーン、トマト、フルーツ	520	
13 月	しょうゆラーメン、ぎょうざ、キャベツとウィンナーの中華炒め、パン ★牛乳	かっぱえびせん	わかめ、なると、ギョーザ、ウィンナー、牛乳	ラーメン、サラダ油、上白糖、かっぱえびせん	コーン、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、人参、パン	556	
14 火	カレーライス、白身魚のフリッター、和風スパゲティサラダ、りんご	じゃこトースト☆	豚肉、ツナ、白身魚フリッター、しらす	米、じゃがいも、サラダ油、食パン、スパゲッティ	人参、玉ねぎ、きゅうり、りんご	580	
15 水	食パン(ジャム付)、メンチカツ、ゆでブロッコリー、春やさいのミルクスープ、バナナ	サッポロポテト	メンチカツ、ベーコン、牛乳	食パン、サラダ油、いちご、サッポロポテト	ブロッコリー、春キャベツ、新玉ねぎ、人参、コーン、バナナ	544	
16 木	ごはん、油淋鶏(ユージンチー)、きゅうりサラダ、はるさめスープ、オレンジ	チーズ蒸しパン☆	鶏肉、ベーコン	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、ごま、ごま油、春雨、チーズ、蒸しパン	しょうがにんにく、長ねぎ、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉ねぎ、椎茸、オレンジ	561	
17 金	ごはん、サバのみそ煮、じゃがいものそぼろ炒め、たっぷりおやさいすまし汁、バナナ	アンパンマンせんべい	サバ、味噌、豚肉、わかめ、豆腐、油揚げ	米、上白糖、じゃがいも、サラダ油、アンのせんべい	しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース、小松菜、バナナ	545	
18 土	わかめうどん、肉シューマイ、和え物、フルーツ	お菓子	わかめ、春巻、ツナ	うどん、サラダ油	長ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、フルーツ	553	
20 月	ごはん、肉じゃが、れんこんのごまだれサラダ、みそ汁、パン	おせんべいとバナナ	豚肉、ツナ、味噌	米、じゃがいも、上白糖、ごま、おつゆ、おせんべい	玉ねぎ、人参、いんげん、れんこん、枝豆、パン、コーン、キャベツ、バナナ、ほうれん草、玉ねぎ	576	
21 火	☆ お誕生会 わかめごはん、からあげ、マカロニサラダ、コーンスープ、いちごロールケーキ	いちごのフルーチェ☆	わかめ、鶏肉、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、マカロニ、ロールケーキ、いちごフルーチェ	しょうがにんにく、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ	542	
22 水	チャーハン、肉シューマイ、だいこんの中華サラダ、かにかまの中華スープ、オレンジ	ベジタべる	豚肉、なると、鶏肉、肉シューマイ、ハム、かにかま	米、ごま油、いりごま、ベジタべる	人参、長ねぎ、大根、きゅうり、玉ねぎ、椎茸、オレンジ	555	
23 木	ロールパン、なのはなコロツケ(りす組 やさいコロツケ)、コーンサラダ、ミネストローネ、バナナ ★牛乳	わかめおにぎり☆	ハム、ウィンナー、牛乳	バター、ロール、菜の花コロツケ、やさいコロツケ(りす組) サラダ油、上白糖、米	キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、人参、トマト、バナナ	560	
24 金	ごはん、さけのハーブ焼き、栄養なっとう、けんちん汁、グレープフルーツ	たべっこどうぶつ	鮭、納豆、しらす、チーズ、あおさ、糸かつお、豆腐、豚肉	米、いりごま、さといも、たべっこどうぶつ	長ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、グレープフルーツ	550	
25 土	しょうゆラーメン、春巻き、サラダ、フルーツ	お菓子	しょうゆ、ギョーザ、ツナ	ラーメン、お菓子、サラダ油、上白糖	長ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、フルーツ	535	
27 月	ごはん、とり肉の塩こうじ焼き、ひじきの炒り煮、さつま汁、パン	ぼんち揚げ	鶏肉、ひじき、大豆、油揚げ、味噌、豆腐	米、塩麹、サラダ油、上白糖、さつまいも、ぼんち揚げ	いんげん、人参、長ねぎ、パン、フルーツ	535	
28 火	やきそば、ミニオムレツ、ほうれん草のナムル、中華スープ、バナナ	大学芋☆	豚肉、あおさ粉、鶏卵	中華めん、サラダ油、いりごま、ごま油、さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、バナナ、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、コーン	540	
29 水	ハヤシライス、ポイルウィンナー、シェルサラダ、りんご	じゃこせんべい	豚肉、ウィンナー、ハム	米、サラダ油、マカロニ、上白糖、じゃこせんべい	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、りんご	555	
30 木	☆ モグちゃんランチメニュー おこさまライス、エビフライ、フレンチサラダ、もぐちゃんの春野菜スープ、プリン	りんごトースト☆	鶏肉、ベーコン	米、サラダ油、上白糖、プリン、じゃがいも、食パン、りんごジャム	玉ねぎ、人参、キャベツ、グリーンピース、きゅうり、トマト、コーン、アスパラガス	561	
31 金	☆ おべんとうメニュー おにぎり、ミニハンバーグ、厚焼たまご、ゆでブロッコリー、みそ汁、バナナ	お菓子	ハンバーグ、鶏卵、味噌	米、じゃがいも、サラダ油、上白糖、お菓子	ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、バナナ	500	

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。
★乳児午前おやつは0、1オのみです。
★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

新緑の青葉がすがすがしく、園内では鯉のぼりやかぶとの飾りが揺れています。
こどもの日メニューでは、彩りがさわやかなゼリーをみんなで美味しく頂きたいと思ひます。また、31日はお弁当メニューを提供予定です。
お楽しみに☆
鼻風邪や咳などが流行る時期ともなりますので、たくさん食べて元気な身体を作っていきましょう!

