



日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
1	金	中華かき玉汁 春雨サラダ 肉団子 果物	㊦チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 卵 カニカマ 肉団子 牛乳 チーズ	じゃが芋 緑豆春雨 油 ごま ホットケーキミックス	人参 ニラ 玉ねぎ しいたけ 筍 きゅうり もやし コーン オレンジ
2	土	*家族ふれあいの日* パン 牛乳 チーズゼリー	お菓子	牛乳 チーズ	パン	フルーツゼリー
7	木	赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し 高野豆腐カツ 果物	㊦おにぎり	赤魚 高野豆腐	油 米	人参 ほうれん草 もやし コーン キウイ
8	金	きぬさや入りコンソメスープ 野菜入り炒り卵 チキンナゲット コーン	お菓子 ミルク	ベーコン 大豆 卵 チーズ チキンナゲット 牛乳 スキムミルク	じゃが芋 油	人参 きぬさや 玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー コーン
9	土	*家族ふれあいの日* パン 牛乳 おさかなウィンナー ヨーグルト	お菓子	おさかなウィンナー 牛乳 ヨーグルト	パン	
11	月	鯖の塩焼き アスパラ入り白和え 野菜卵焼き 果物	㊦おにぎり	鯖 豆腐 卵	こんにゃく 米	人参 アスパラ コーン カリフラワー パイン
12	火	*お楽しみメニュー* 春の散らし寿司	㊦コロコロ豆腐ドーナツ 牛乳	油揚げ わかめ ちくわ ささみ 豆腐 きな粉 牛乳 木綿豆腐	里芋 米 油 ごま ホットケーキミックス	人参 筍 青ねぎ 玉ねぎ えのき フルーツゼリー
13	水	鶏肉と筍の中華煮 小松菜の塩昆布和え しゅうまい 空豆	ちゅ・ももゼリー 柏もち ㊦カルピス	鶏肉 厚揚げ しゅうまい 塩昆布 カルピス	こんにゃく ごま油 マヨネーズ 柏もち	人参 インゲン 玉ねぎ 筍 小松菜 コーン 空豆
14	木	クリームシチュー コールスローサラダ イカフライ 果物	㊦シリアルヨーグルト お菓子	鶏肉 イカ 牛乳 スキムミルク	油 じゃが芋 シリアル コールスロートレッシング	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン りんご
15	金	具沢山味噌汁 酢の物 ひじき卵焼き うぐいす豆	お菓子 カンパン ミルク	豚肉 豆腐 味噌 イカ 卵 ひじき スキムミルク	じゃが芋 油 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし うぐいす豆
16	土	*家族ふれあいの日* パン 牛乳 ウィンナー プリン	お菓子	ウィンナー 牛乳 プリン	パン	
18	月	ハムカツ 大豆サラダ ゆで卵 果物	㊦ほうれん草マフィン 牛乳	ハム 大豆 チーズ 卵 牛乳	油 玉ねぎドレッシング ケーキマーガリン ホットケーキミックス	人参 きゅうり ほうれん草 パナナ
19	火	豆ご飯 厚揚げと春野菜の和風煮 えびとブロッコリーのおかか和え	お菓子 ミルク	鶏肉 厚揚げ えび 花かつお スキムミルク	米 こんにゃく 油	うすいえんどう 人参 アスパラガス 玉ねぎ 筍 ブロッコリー コーン
20	水	チキンスープ 春キャベツと新じゃがのカレーマヨサラダ ちくわのソテー 昆布の佃煮	㊦飲むヨーグルト お菓子	鶏肉 豆腐 大豆 ちくわ 昆布の佃煮 牛乳 スキムミルク	新じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 春キャベツ コーン
21	木	麻婆豆腐 春わかめのナムル 春巻き 果物	㊦おにぎり	合挽肉 豆腐 わかめ 春巻き	米 油 ごま油 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ きゅうり もやし コーン 黄桃
22	金	けんちん汁 カリフラワーの甘酢和え ポテトオムレツ スナッパエンドウ	㊦パインゼリー お菓子	豚肉 豆腐 合挽肉 卵	里芋 こんにゃく じゃが芋 油 マヨネーズ	人参 青ねぎ 玉ねぎ ごぼう カリフラワー きゅうり コーン パイン スナッパエンドウ
23	土	*家族ふれあいの日* パン 牛乳 おさかなウィンナー ヨーグルト	お菓子	おさかなウィンナー 牛乳 ヨーグルト	パン	
25	月	パイタンスープ ツナ入り炒り卵 中華ポテト 果物	お菓子 ㊦抹茶ミルク	えび 豆腐 シーチキン 卵 牛乳 スキムミルク	さつま芋	人参 小松菜 玉ねぎ 筍 しめじ いんげん オレンジ
26	火	ほうれん草カレーライス マカロニサラダ ミニコロッケ	㊦シュガートースト	合挽肉 ハム	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 パン マーガリン	人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり コーン
27	水	野菜炒め 青ねぎ卵焼き 高野煮 枝豆	㊦おにぎり	豚肉 卵 高野豆腐	米 油	人参 ニラ 玉ねぎ もやし しめじ キャベツ 青ねぎ 枝豆
28	木	大豆入りトマトスープ 春キャベツのゴマドレ和え ペイクドポテト チーズ	㊦バナナヨーグルト お菓子	鶏肉 大豆 牛乳 チーズ スキムミルク	じゃが芋 油 ゴマドレッシング	人参 いんげん ホールトマト 玉ねぎ カリフラワー しめじ コーン きゅうり 春キャベツ パナナ
29	金	切り干し大根煮 めかぶのサラダ 焼きししゃも 果物	㊦あべかわマカロニ 牛乳	鶏肉 油揚げ めかぶ 牛乳 きな粉	じゃが芋 こんにゃく 油 マカロニ	人参 いんげん 切り干し大根 しいたけ きゅうり もやし コーン パナナ
30	土	*家族ふれあいの日* パン 牛乳 チーズ プリン	お菓子	牛乳 チーズ プリン	パン	



栄養士だより



\*0・1・2歳児は完全給食です。ご飯や空のお弁当箱はいりません。  
\*3・4・5歳児は、赤色の日はご飯又はパンの献立になりますので  
空のお弁当箱を持たせてください。白色の日はご飯を持たせてください。  
なお、味付けご飯やふりかけは、傷みやすいので控えてください。

\*13日(水) おやつに柏もちを食べます。  
ちゅうりっぷ・もも組はゼリーを食べます。

\*26日(火) 年長組はさつま芋のつるさしをします。  
つるさしが終わったらみんなでジュースを飲みます。

※ コロナウイルスの拡大防止の観点から、  
予定を変更する場合があります。

端午の節句に柏もちと菖蒲湯

端午の節句には柏もちを食べ、菖蒲湯に入る習慣があります。柏の葉は古くから神聖な木とされていますが、秋に枯れてから春に新芽が出るまで古い葉っぱが落ちません。



このことから、家系が途絶えず「子孫繁栄」する意味が込められています。また、菖蒲湯には厄除けの意味があり、鎮痛や血行促進の効果もあるといわれています。