

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1 金	白飯 肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋 三温糖 菜種油 サクッとあられ きなこせんべい	豚平切肉 厚揚げ 松山あげ わかめ 豆みそ 牛乳	人参 糸こんにゃく 玉葱 グリーンピース キャベツ ぶなしめじ	塩 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 サクッとあられ きなこせんべい
2 土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
7 木	高野豆腐ご飯 甘酢あえ すまし汁	米 菜種油 三温糖 やさいコンソメリング 紫芋ふんわりせんべい	豚平切肉 高野豆腐 しらす干し やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	人参 干椎茸 とうもろこし きゅうり えのきたけ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節 米酢	牛乳	牛乳 やさいコンソメリング 紫芋ふんわりせんべい
8 金	白飯 ひきずり キャベツとコーンの土佐和え	米 角麩 三温糖 菜種油 わらび粉	鶏もも肉 厚揚げ かつおパック 牛乳 きな粉(大豆)	白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにゃく キャベツ とうもろこし	塩 しょうゆ 酒	牛乳	牛乳 わらびもち
9 土	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
11 月	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め 五目汁	米 菜種油 三温糖 超熟ロール エッグゲアマヨネーズ	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ 白かまぼこ ツナ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 ごぼう 干椎茸 きゅうり イチゴジャム	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 ツナサンド(以上児) ジャムサンド(未満児)
12 火	中華風おこわ わかめスープ きゅうりごまじょうゆ	もち米 米 三温糖 ごま油 すりごま 米粉 菜種油 甘納豆(あずき)	豚角切り わかめ ロースハム やわらかプチとうふ 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ グリンピース チンゲンツァイ 白菜 きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ブイオン ベーキングパウダー 抹茶	牛乳	牛乳 抹茶米粉蒸しパン
13 水	白飯 いわし梅煮 うの花煮 あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 元氣うす焼せんべい	いわしの梅煮 おから 油揚げ ミックスみそ 牛乳	干椎茸 人参 板こんにゃく ねぎ 玉葱 ぶなしめじ オレンジ	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 オレンジ 元氣うす焼せんべい
14 木	うす切りスライス食パン 鶏肉のパーベキューソース ポイルキャベツ 洋風スープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 ミニのりのりあげもち 元氣ミニもち花子	鶏もも肉 やわらかプチとうふ 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ チンゲンツァイ 人参	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 ミニのりのりあげもち ミニもち花子
15 金	ミックスピラフ フライドポテト 野菜スープ ミニデザート(オレンジ) <誕生会>	米 菜種油 ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ お米 de マプルフィン 豆乳ホイップ 米粉 三温糖	ウインナー ツナ ベーコン 牛乳	とうもろこし 人参 玉葱 青ピーマン キャベツ みかん缶	酒 野菜ブイオン 塩 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 マプルフィンアラモード(2歳以上児) 米粉蒸しパン(2歳未満児)
16 土	ポテトベーコンパン 牛乳 やさしいゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産やさしいゼリー		牛乳	
18 月	白飯 酢鶏 ビーフン入り中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフン ザラメせんべい 星っこ	鶏もも肉 ロースハム 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 白菜 干椎茸 ねぎ	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい 星っこ
19 火	豆ご飯(以上児) ご飯(未満児) さばの煮付け お浸し 沢煮椀 <食育メニューの日>	米 三温糖 かたくり粉 十勝こしあん 元氣小粒揚げ	さば 豚平切肉 牛乳 粉寒天	グリーンピース 生姜 小松菜 緑豆もやし ごぼう 大根 人参 ねぎ	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 水ようかん 元氣小粒揚げ
20 水	ミルクロールパン ポトフ ひじきの和風サラダ	ミルクロールパン じゃが芋 菜種油 すりごま エッグゲアマヨネーズ かぼちゃポーロ うす焼サラダせんべい	豚角切り ウインナー 干ひじき ロースハム 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	野菜ブイオン 塩 しょうゆ 削り節 みりん	牛乳	牛乳 かぼちゃポーロ うす焼サラダせんべい
21 木	そぼろご飯 アスパラガスのおかか和え みそ汁	米 三温糖 さつまポテト	鶏挽肉 焼きのり かつおパック 松山あげ 豆みそ 牛乳	人参 ほうれん草 アスパラガス ぶなしめじ 玉葱	米酢 塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 さつまポテト
22 金	中華そば 揚げシューマイ とろけるプリン	中華めん 菜種油 キヌアあられ塩味	豚平切肉 焼きちくわ 国産ホー乳油うまい とろけるプリン(豆乳) 牛乳	緑豆もやし キャベツ チンゲンツァイ 人参 ねぎ パナナ	塩 中華だしの素 しょうゆ	牛乳	牛乳 パナナ キヌアあられ塩味
23 土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
25 月	白飯 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのゆかり和え	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	鶏もも肉 高野豆腐 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ ゆかり	しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 りんごのタルト
26 火	ドライカレー ごぼうのサラダ ベーコンと白菜のスープ	米 菜種油 三温糖 すりごま エッグゲアマヨネーズ ソフトな塩せん おこめリング甘口しょうゆ	豚挽肉 ロースハム ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし 白菜 小松菜 そら豆	カレー粉 塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 そら豆(以上児) ソフトな塩せん(未満児) おこめリング甘口しょうゆ
27 水	菜めし 米パン粉白身魚フライ 元氣サラダ あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 うす焼しょうゆせんべい きらきらユーンのおほしさま	ホキ米パン粉フライ ロースハム 塩昆布 かつおパック 松山あげ わかめ ミックスみそ 牛乳	菜めし キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉葱	米酢 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 うす焼しょうゆせんべい きらきらユーンのおほしさま
28 木	ナポリタンスバゲティ 豆腐と野菜のスープ プチやさしいゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 米	ウインナー ロースハム やわらかプチとうふ 焼きのり 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし チンゲンツァイ 緑豆もやし プチ国産やさしいゼリー ゆかり	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイオン	牛乳	お茶 ゆかりおにぎり
29 金	わかめご飯 炒り鶏 胡瓜とコーンの土佐和え	米 じゃが芋 菜種油 三温糖	炊き込みわかめ 鶏もも肉 かつおパック ピヒダスヨーグルト 牛乳	人参 たけのこ ごぼう 板こんにゃく 干椎茸 さやいんげん きゅうり とうもろこし パイン缶 パナナ みかん缶	削り節 しょうゆ みりん 酒	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
30 土	ウインナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	

※ 以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

食中毒をふせごう

気温が上昇しはじめると食中毒の危険性は高まります。食中毒予防の三原則「つけない」「ふやさない」「やっつける」で食中毒予防に心がけましょう。

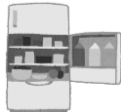
① けない ▶ まず手洗い

面倒で手洗いをしなかったり、さっと水で手を濡らすだけで済ませていませんか？こまめな手洗い習慣が食中毒予防の第一歩です。



② やさない ▶ すぐに冷蔵庫へ

常温のまま放置すると菌がどんどん増えます。食品購入後はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ。



③ やっつける ▶ 十分に加熱を

細菌性食中毒の多くは加熱をしっかりとすれば防ぐことができます。食品の中心までしっかりと加熱しましょう。※加熱で死滅しない菌もあります。

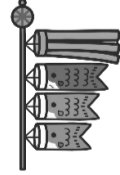


5月5日 端午の節句

こどもの日にはこいのぼりを立てて、武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べます。

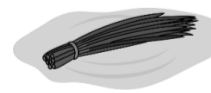
こいのぼり

急流の滝を昇った鯉は竜になるという中国の故事から、こいのぼりを空高く泳がせることで、出世するようにと願いを込めています。



しょうぶ湯

しょうぶは尚武・勝負に通じることから元気に育つよう願いが込められています。また邪気を払うと信じられ、菖蒲湯に入る風習があります。



かしわもち

柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子どもが生まれるまで親は亡くならない＝家系が絶えないといった意味を込め子孫繁栄を願い食べます。



19 今月の食育メニュー 豆ごはん(3歳以上児さんのみ)
食育の日に以上児さんは旬のグリーンピースを使った「豆ごはん」をいただきます。さやからグリーンピースを取り出す作業は子ども達の担当です。今月の食育メニューを通じて、旬の味に親しんでいきたいと思っています。

八十八夜

八十八夜というのは立春から数えて88日目のことを言い、今年5月2日が八十八夜です。♪夏も近づくと八十八夜〜という「茶摘」という歌に歌われるように、新茶の季節のこの頃は、若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りともに最高のお茶となります。園では12日に抹茶蒸しパンとしてお茶の風味を楽しみます。



※都合により献立を変更することがあります。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

11日	ツナサンド	パンにツナサラダを挟みます。
15日	マプルマフィンアラモード	ホイップを絞り果物を飾ります。
19日	豆ごはん	グリーンピースのさや取りをします。
26日	そら豆	そら豆のさや取りをします。
28日	ゆかりおにぎり	おにぎりを握ります。