

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	金	ごはん かつおのおかか煮 沢煮椀 牛乳 ごま和え ミニみかんゼリー	牛乳 豚肉 かつおのおかか煮 油揚げ かまぼこ	米 さとう ごま ゼリー	にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん みつば はくさい もやし こまつな みかん	にんじんせんべい	かしわもち
2	土	うどん 牛乳100ml ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	玄米ぼんせん	きなこおかし ミニのりすけ
7	木	米粉入りパン 牛乳 照り焼きチキン 千切り野菜スープ フルーツ和え	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	米粉入りパン ゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ みずな いちご ブルーベリー レモン みかん パイン 黄桃	アンパンマンの ベビーせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
8	金	ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレーうどん ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	かぼちゃせんべい	たべっ子BABY りんごジュース100ml
9	土	うどん 牛乳100ml ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ ぶどう	紫芋ふんわりせんべい	二色あられ ミニわかめちゃん
11	月	ごはん 牛乳 しゅうまい わかめスープ 中華和え	牛乳 しゅうまい 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油	にんじん たまねぎ とうもろこし いら チンゲンサイ きゅうり もやし	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	ソースせん
12	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 白みそ汁 土佐和え	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	ハイハイ	お米deいちごの スティックケーキ
13	水	ごはん 牛乳 たけのこごはん さばの味噌煮 豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さばのみそ煮 かまぼこ 豆腐	米 さとう サラダ油	たけのこ にんじん 干しいたけ えだまめ だいこん えのきたけ みつば	バナナ	アンパンマンの ソフトせんべい
14	木	白玉うどん 牛乳 山菜入り五目あんかけ コロッケ(肉団子) 甘酢和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	白玉うどん 揚げ油 コロッケ かつお粉 さとう	わらび たけのこ しめじ なめこ はくさい 干しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	ソフトな塩せん	わらびもち
15	金	黒糖パン 牛乳 オムレツ ミネストローネ ツナサラダ	牛乳 オムレツ 鶏肉 大豆 まぐろフレーク	黒糖パン サラダ油 さとう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	野菜入りソフトせん	コンソメコーン アシドミルク65ml
16	土	うどん 牛乳100ml みそうどん やさいゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん ゼリー さとう	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	カルシウム入り ベビースティック	つぶせんべい はっぴーラムネ
18	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き けんちん汁 ゆかり和え	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	ソフトな小魚せん	こつぶじゃがあられ オレンジジュース100ml
19	火	ごはん 牛乳 豆腐の包み焼き なめこ汁 新香和え オレンジ	牛乳 豆腐の包み焼き 油揚げ わかめ みそ	米 さといも	はくさい なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬け オレンジ	フルーチェいちご 牛乳	さつまポテト
20	水	ごはん 菜めし 牛乳 お浸し	牛乳 ホキフライ ゆば かまぼこ	米 揚げ油 さとう	だいこん えのきたけ みつば はくさい もやし ほうれんそう にんじん 広島菜 京菜 大根葉	赤ちゃんせんべい	豆乳プリン
21	木	ハイジ 牛乳 焼きそば 肉団子 タレ付き肉団子	牛乳 豚肉 かまぼこ 黄のり 豆乳	ハイジ サラダ油 焼きそばめん ゼリー	にんじん キャベツ みかん パイン 黄桃	ポテとほうれん草の おせんべい	ミニハート
22	金	ごはん 牛乳 ツナそばろ井 呉汁 磯和え ミニゼリーもも	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 豆腐 みそ のり	米 さとう ゼリー	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ はくさい もやし こまつな 白桃	カルマフむせん 発芽玄米入り	チーズ蒸しケーキ
23	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん ゼリー さとう	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きなこ棒 ザラメせんべい
25	月	さつまいもパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース コーンスープ フレンチサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	さつま芋パン サラダ油 さとう じゃがいも 米粉ホワイトルウ	たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり 黄ピーマン にんじん	かぼちゃポーロ	星っこ
26	火	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 合わせみそ汁 しそひじき和え	牛乳 厚焼き玉子 豆腐 油揚げ わかめ みそ ひじき	米	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	むらさきいものおせんべい	いろいろ 白
27	水	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン 豆腐だんご ミックスフルーツゼリー和え	牛乳 豚肉 豆腐だんご 豆乳	中華めん ゼリー	にんじん メンマ とうもろこし はくさい もやし ねぎ いちご ブルーベリー レモン りんご ぶどう パイン もも	野菜ハイハイ	ミレービスケット 牛乳100ml
28	木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 たぬき汁 青菜和え	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ 豆腐	米 かつお粉	こんにやく しょうが にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり 広島菜 京菜 大根葉	オレンジ	あまからせん
29	金	ごはん 牛乳 コーンピラフ えびカツ(魚角煮) 春野菜スープ パインアップル	牛乳 鶏肉 えびカツ 豚肉	米 サラダ油 揚げ油 じゃがいも	たまねぎ 赤ピーマン とうもろこし にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ パイン	花花せんべい	羅生ケーキ
30	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	鉄塩せん	もち小丸しょうゆ味 サラダおかき

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。都合により献立を変更する場合があります。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

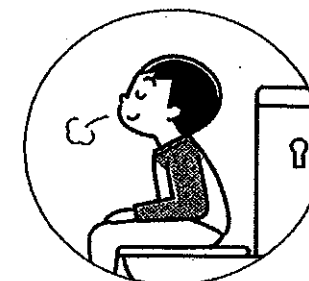
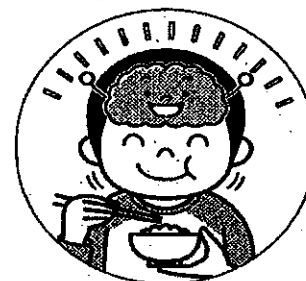
# 大切な朝ごはん

.....朝ごはんの効果.....

頭が目覚める

体が目覚める

うんちがしたくなる



朝ごはんを食べると、胃や腸などの消化管が動き始めて熱を発生し、寝ている間に低下した体温が上がります。そして、脳にエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。五感が刺激され、小腸や大腸が動き始め朝の排便につながります。

.....朝ごはんづくりのポイント.....

手軽に食べられるものを準備する

包丁や道具を使わないで準備ができるものや、蒸しパンなどまとめてつくって冷凍し、電子レンジなどで簡単に加熱すれば食べられるものを準備。

上手に時間を節約する

夕食をつくる時に、次の日の朝ごはんて使用する野菜を切るなど準備をする。ひじきの煮ものや鮭フレークをご飯に混ぜて、おにぎりにする。冷凍食品や調理済みの食品を利用などで時間を節約できます。



上手に組み合わせましょう/  
夕食の残りもの 冷凍食品



## 5月5日は端午の節句

もともと中国から伝わった五節句の一つで、男の子の節句です。よもぎやしょうぶを邪気祓いに用いたり、こいのぼりやよろいかぶとを飾り、ちまきや柏餅を食べる祝います。また、名古屋地方では黄飯を食べる風習があります。

