


日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	関口食パン フルーツ こいのぼりツナバーグ しょうゆフレンチ 新じゃがとキャベツの豆乳スープ	豆乳	牛乳 ちまき風 おこわにぎり	関口食パン、もち米、米、じゃがいも、上新粉、パン粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、無調整豆乳、ツナ水煮缶、おから、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、干しいたけ、ひじき
★子どもの日メニュー							
2	土	ご飯 フルーツ あじの蒲焼き キャベツ炒め 小松菜とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳 きなこセサミトースト	米、食パン、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、きな粉、すりごま	もやし、キャベツ、オレンジ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ
7・21	木	★手作りふりかけご飯 フルーツ 鮭の照り焼き わかめと人参のごま納豆(21日:野菜と納豆のごま和え) たまねぎと新ごぼうのみそ汁(21日:玉ねぎといんげんのみそ汁)	牛乳	牛乳 ざくざくスイート パンブキン	米、さつまいも(皮付)、発芽玄米、コーンフレーク、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、さけ、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、バター、かつお節、ごま	あまなつ、かぼちゃ(皮付き)、たまねぎ、にんじん、あおのり、7日:ごぼう、カントウわかめ、21日:いんげん、こまつな、黄パプリカ
8・22	金	ミートソーススパゲティ さつまいものマリネ ブロッコリーとコーンのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 ★どんどろけ飯 ★郷土食(鳥取県)	スパゲティ、米、さつまいも(皮付)、押麦、オリブ油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚ひき肉、だいたいず水煮缶詰、木綿豆腐、粉チーズ	オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー、トマトピューレ、コーン缶、干しぶどう、にんにく、干しいたけ
9・23	土	チキンライス キャベツ炒め じゃがいもとしめじのスープ フルーツ	牛乳	牛乳 ツナと昆布のおにぎり	米、じゃがいも、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ごま	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、塩こんぶ
11・25	月	発芽玄米入りご飯 フルーツ 豆腐の和風あんかけ おかか粉ふき芋 小松菜とわかめのみそ汁	牛乳	豆乳(乳児クラス) 牛乳(幼児クラス) ★オートミールクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、発芽玄米、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、バター、かつお節、調製豆乳	あまなつ、にんじん、こまつな、たまねぎ、こんぶ(だし用)、カントウわかめ、しょうが
★絵本レシピ							
12・26	火	納豆そぼろ丼 切り干し大根の梅おかか和え かぶと麩のみそ汁 フルーツ	豆乳	牛乳 かぼちゃ ガトーンショコラ	米、小麦粉、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、コーンスターチ、焼ふ(板ふ)、なたね油、片栗粉、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、無調整豆乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	バナナ、かぼちゃ、かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、黄パプリカ、コーン缶、干しぶどう、うめひしお、ひじき
13・27	水	関口食パン フルーツ チキンピーンズ キャベツの彩りピクルス ブロッコリーの豆乳スープ	豆乳	牛乳 さばカレーピラフ	関口食パン、米、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖	牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、だいたいず水煮缶詰、さば(水煮缶)、脱脂粉乳、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、キャベツ、ブロッコリー、しょうが
14	木	グリーンピースご飯 フルーツ あこう鯛のあけぼの焼き もやしと水菜のさっぱり和え じゃがいもとちくわの煮物風汁	牛乳	牛乳 きな粉のスコーン	米、小麦粉、じゃがいも、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、てんさい糖、片栗粉、ごま油	牛乳、あこうだ、無調整豆乳、きな粉、ちくわ(卵不使用)	オレンジ、きょうな(みずな)、にんじん、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース(豆のみ)、コーン缶、干しぶどう、ひじき、こんぶ(煮物用)

日	曜	昼食献立名	9時おやつ (乳児)	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15・29	金	発芽玄米入りご飯 フルーツ ブルコギ風 スナッパえんどうとわかめのナムル 豆腐ともずくのスープ	豆乳	牛乳 しらすと たけのこの 混ぜご飯	米、食パン、押麦、ごま油、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、釜揚げしらす、ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご濃縮果汁、黄パプリカ、たけのこ(ゆで)、スナッパえんどう、もずく、カントウわかめ、にんにく、しょうが
16・30	土	ご飯 フルーツ あじの生姜煮 ほうれん草の二色和え にらともやしのみそ汁	牛乳	牛乳 セサミトースト	米、食パン、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま、すりごま	オレンジ、もやし、ほうれん草、にんじん、にら、しょうが
18	月	フィッシュカレーライス アスパラのごまドレッシングサラダ キャベツとベーコンのスープ フルーツ	豆乳	牛乳 水菜と おかかのおにぎり	米、じゃがいも、発芽玄米、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、ごま油	牛乳、ハガツオ、だいたいず水煮缶詰、ベーコン、脱脂粉乳、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、きょうな(みずな)、グリーンアスパラガス
19	火	発芽玄米入りご飯 フルーツ 鶏肉の味噌しょうが焼き 豆苗の海苔酢和え かぼちゃとえのきたけのすまし汁	豆乳	牛乳 春キャベツの ソース焼き そば	米、蒸し中華めん、発芽玄米、なたね油(キャノーラ油)、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、トウモロコシ(芽ばえ)、たまねぎ、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、あおのり
20	水	発芽玄米入りご飯 フルーツ 家常豆腐(ジャ・チャン・ドウフ) かぶの中華じゃこ和え 切干し大根とにらのスープ	牛乳	豆乳 ウインナー 蒸しパン	米、小麦粉、発芽玄米、てんさい糖、なたね油(キャノーラ油)、ごま油、片栗粉	調製豆乳、生揚げ、牛乳、豚肉(もも)、ちりめんじゃこ、ウインナー、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	バナナ、かぶ、にんじん、キャベツ、ねぎ、切り干しだいこん、にら、しょうが
28	木	ひよこのドライカレー 春のコールスローサラダ さつま芋のスープ フルーツ	牛乳	牛乳 バナナの フラワー カップケーキ	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、なたね油(キャノーラ油)、発芽玄米、てんさい糖	牛乳、ツナ水煮缶、無調整豆乳、だいたいず水煮缶詰	メロン、たまねぎ、にんじん、トマトジュース、バナナ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、にんにく
1か月の平均栄養量 ()は乳児クラス							
			エネルギー	474(421) kcal	鉄		1.9(2.1) mg
			たんぱく質	19.7(17.7) g	カルシウム		221(221) mg
			脂質	12.7(12.7) g	ビタミンC		24(20) mg
			塩分	1.4(1.1) g	食物繊維		4.9(4) g

★メニュー、材料は都合により変更することがあります。
 ★今月の補食献立は、ぼたぼた焼き、チーズ、クラッカー、ホームパイ、ミレービスケット、ミニのりすけ、きなこせんべいを予定しています。
 ※14日に使用する「ちくわ」は卵不使用です。

今月の絵本レシピ



おまたせクッキー

イギリスの絵本
 “おまたせクッキー”です。
 おやつに焼いたクッキーを食べようとすると、次々に友だちが遊びにきます。5月11・25日のおやつにオートミールクッキーを提供します。

季節の郷土料理

炒めた豆腐や野菜が入った炊き込みご飯です。
「どんどろけ」の名前は、鳥取県の方で「かみなり」を意味すると言われ、豆腐を炒めた時に「バリバリ」と音がする様子が、「雷の音のように聞こえる」ことから、名付けられました。
 5月8・22日のおやつに提供します。

