

日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	ヨーグルトケーキ 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、ちくわ、たまご、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さ とう、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、ト マト、バセリ(粟)、しい たけ、にんじん、きりぼ しだいこん、オレンジ、 レモン	554(532) 26.1(23.9) 15.7(17.3) 1.3(1.1)
2	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふ たひきにく、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナ ツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
4日(月)～6日(水) 休園日 【ゴールデンウィーク】バランスの取れた食事を心がけて過ごしましょう。								
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 アスパラとポテトのサラダ バナナ	おからの マフィン 牛乳	たまご、とりもも、おか ら、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶ ら、ごま、ママレード ジャム、じゃがいも、さ らだあぶら、バター、さ とう、こむぎこ、ビスケッ ト	レタス、わかめ、アスパ ラガス、きゅうり、コー ン、バナナ	655(654) 23.4(22.6) 25.8(25.8) 1.7(1.4)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ 三色ナムル オレンジ	セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、たら、たま ご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、 バター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、こ まつな、にんじん、もや し、オレンジ	560(536) 26.4(24.2) 12.5(14.8) 1.9(1.5)
9	土	ビスケット 牛乳	ご飯 肉じゃが フレンチサラダ 果汁(りんご)	菓子パン 牛乳	ぶたひきにく、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、じゃが いも、さらだあぶら、 ジャムパン、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ブロッコ リー、りんごジュース	494(478) 12.6(12.8) 13.1(15.3) 0.9(0.6)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、 ゼリー、マカロニ・スパ ゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじ き	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、と りもも、ぎゅうにゅう、た まご	うどん、さつまいも、バ ター、さとう、しょくば ん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
13	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ポテトのチーズ焼き ハンバーグ バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、チーズ、ぎゅ うにゅう、たまご、ぶた ひきにく、ぎゅうにゅう、き なこ	ロールパン、バター、 じゃがいも、さとう、パン こ、かたくりこ、ビスケッ ト	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、バナナ	722(707) 25.3(24) 28.1(27.6) 2.8(2.4)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 オレンジ	くるみの クッキー 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あ ぶらあげ、いんげんま め、たまご、ぎゅうにゅ う	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、じゃがいも、く るみ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、に んじん、干しいたけ、 オレンジ	645(607) 25.9(23.6) 19.7(20.4) 1.5(1.3)
16	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ プリン	カステラ 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、かすて ら、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	574(541) 26.9(24.4) 21.4(21.9) 3(2.3)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、 とりひきにく、こうやど うふ、あぶらあげ、ぎゅう にゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブ油、さとう、ごま あぶら、ゼリー、バ ター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、も やし、きゅうり、にんじ ん	605(566) 24.2(22.2) 24.3(24.2) 1.5(1.3)
19	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	お好み焼 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、こむぎ こ、ビスケット	やきのり、ほうれんそ う、しめじ、たまねぎ、 はくさい、ピーマン、に んじん、バナナ、キャベ ツ	538(546) 20.8(19.8) 16(17.7) 1.5(1.1)
20	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、鉄分入りヨーグルト、 ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、ごま、さとう、さ らだあぶら、こむぎこ、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、えのきた け、ミニトマト、かぼちゃ	701(661) 21.8(20.5) 26.9(26.5) 1.8(1.6)

21	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ベーコン、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ	685 (677) 25.7 (24.4) 25 (25.2) 2.7 (2.4)
22	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮 オレンジ	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ	549 (527) 23.6 (21.8) 10.3 (12.9) 1.9 (1.6)
23	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 味噌汁 肉団子 オレンジゼリー	バームクーヘン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、みそ、とうふ、ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、さとう、オレンジジュース、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	こねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、みかんかん、かんてん	691 (664) 24.3 (23.9) 25.8 (27.4) 1.9 (1.7)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	648 (603) 22 (20.7) 23.2 (23.3) 2.1 (1.7)
26	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとりみ炒め バナナ	ミルク寒天 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、さとう、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	700 (670) 23.2 (21.8) 17.8 (19) 4.3 (3.2)
27	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 ちくわの炒り煮 乳酸菌飲料 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、ちくわ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さとう、にゅうさんきんいんりょう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、りんごジュース	582 (554) 17.6 (16.6) 16.2 (17.9) 2.5 (2.1)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ツナ昆布おにぎり 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、まぐろ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、ごはん、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、しおこんぶ	624 (630) 18.2 (18.3) 17 (19) 2 (1.7)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル キャベツとコーンのサラダ オレンジ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、さらだあぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん、オレンジ、かぼちゃ	636 (598) 23.1 (21.4) 19.6 (20.5) 1.4 (1.1)
30	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 千切り野菜のスープ マカロニサラダ オレンジ	ベルギーワッフル 牛乳	たまご、とりひきにく、ロースハム、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、しらたき、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	だいこん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、きゅうり、オレンジ	671 (624) 21.9 (20.4) 22.2 (22.4) 1.7 (1.4)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪ (今月はありません)



鯉のぼりが風を舞う季節がやってきました。コロナウイルスの感染拡大予防で、外出もままならない日々が続いていますが、ストレスがたまることで体調も崩しやすくなるので、食事の栄養バランスや、適度な運動、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



旬の食材で免疫力アップ!



《グリーンアスパラ》

名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸からといわれています。アスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

《じゃがいも》

コロコロの新じゃがいもも今の時期です。じゃがいもには、ビタミンB1、Cが多く、丸ごとだと過熱してもビタミンCが壊れにくいのです。

《春キャベツ》みずみずしくやわらかい、ビタミンCが豊富な春キャベツ。おいしいものを選ぶコツはふわっとしてしまっているものを選ぶことです。

《わかめ》加工をしない生わかめが出回るのは今の時期だけです。わかめには食物繊維の他、カリウム、カルシウム、ビタミンなど栄養が豊富です。

※ビタミンCには細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぐ作用があります。いちごやかんきつ類にもビタミンCが豊富に含まれています。