

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01	三分粥 （タラとたまねぎの煮物 金 じゃがいもと人参のペースト ） しろ菜のスープ	じゃがいも、米	たら	たまねぎ、にんじん、しろな	昆布出汁		エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.3 g カルシウム 28 mg
07	五分粥 豆腐のスープ （カレイのだし煮 木 ほうれん草と白菜のペースト ） かぼちゃのペースト	米、片栗粉	カレイ、豆腐	はくさい、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、にんじん	昆布出汁		エネルギー 81 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.0 g カルシウム 41 mg
08	三分粥 白菜のスープ （豆腐と野菜の煮物 金 さつまいものペースト ） ミニトマトのペースト	さつまいも、米	豆腐	たまねぎ、ミニトマト、はくさい、にんじん	昆布出汁		エネルギー 67 kcal たんぱく質 1.8 g 脂 質 0.6 g カルシウム 28 mg
11	三分粥 （タラとほうれん草のだし煮 月 大根と人参のペースト ） 玉ねぎのスープ	米、片栗粉	たら	たまねぎ、大根、にんじん、ほうれん草	昆布出汁		エネルギー 56 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 14 mg
12	豆腐と野菜のあんかけ丼 （白菜のペースト 火 バナナ ）	じゃがいも、米、片栗粉	豆腐	はくさい、バナナ、にんじん、たまねぎ	昆布出汁		エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 24 mg
13	三分粥 （豆腐と野菜の煮物 水 さつまいものペースト ） チンゲン菜のスープ	さつまいも、米、片栗粉	豆腐	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜	昆布出汁		エネルギー 69 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 31 mg
14	三分粥 （カレイと野菜のペースト 木 じゃがいものペースト ） 大根のスープ	じゃがいも、米、片栗粉	カレイ	はくさい、にんじん、たまねぎ、大根	昆布出汁		エネルギー 80 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg
15	三分粥 たまねぎのスープ （タラと野菜のあんかけ 金 さつまいものペースト ） りんごのくず煮	さつまいも、米、片栗粉	たら	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、大根	昆布出汁		エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg
18	三分粥 （豆腐と野菜のあんかけ 月 さつまいものペースト ） はくさいのスープ	さつまいも、米、片栗粉	豆腐	にんじん、はくさい、小松菜	昆布出汁		エネルギー 65 kcal たんぱく質 2.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 38 mg
19	カレイのあんかけ丼 （大根のスープ 火 りんごのくず煮 ）	米、片栗粉	カレイ	りんご、にんじん、大根、キャベツ	昆布出汁		エネルギー 64 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.4 g カルシウム 19 mg
20	三分粥 たまねぎと人参のスープ （豆腐とキャベツの煮物 水 ミニトマトのペースト ） じゃがいものペースト	じゃがいも、米	豆腐	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、にんじん	昆布出汁		エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.1 g 脂 質 0.7 g カルシウム 24 mg
21	三分粥 たまねぎのスープ （タラのだし煮 木 かぼちゃのペースト ） ほうれん草と白菜のペースト	米、片栗粉	たら	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、ほうれん草	昆布出汁		エネルギー 65 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 16 mg
22	カレイと野菜の丼 （大根ときゅうりのペースト 金 オレンジのペースト ）	じゃがいも、米、片栗粉	カレイ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、大根、きゅうり	昆布出汁		エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 24 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
25 ( 月 )	三分粥 人参のスープ ( カレイのだし煮 白菜のペースト かぼちゃのペースト	米、片栗粉	カレイ	はくさい、かぼ ちや、にんじん	昆布出汁		エネルギー 63 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
26 ( 火 )	三分粥 野菜スープ ( 豆腐と野菜のあんかけ じゃがいものペースト ミニトマトのペースト	じゃがいも、米、片 栗粉	豆腐	たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ミニ マト、ブロッコリー	昆布出汁		エネルギー 63 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 0.8 g カルシウム 25 mg
27 ( 水 )	三分粥 ( タラと野菜の煮物 豆乳のくず煮 お芋のスープ	米、さつまいも、片 栗粉	たら、豆乳	はくさい、たまね ぎ、にんじん	昆布出汁		エネルギー 123 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 24 mg
28 ( 木 )	三分粥 ( 豆腐と野菜のやわらか煮 かぼちゃのペースト ほうれん草のスープ	米	豆腐	かぼちゃ、にんじ ん、大根、ほうれん 草	昆布出汁		エネルギー 59 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 1.0 g カルシウム 30 mg
29 ( 金 )	豆腐と野菜のあんかけ丼 ( バナナ たまねぎのスープ	米、片栗粉	豆腐	バナナ、たまねぎ、 ほうれん草、にんじ ん	昆布出汁		エネルギー 58 kcal たんぱく質 1.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 19 mg



### 5月5日は端午の節句



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、“かしわもち”にはカシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。