

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 (金)	軟飯 チキンチャップ アスパラの炒め煮 粉吹き芋 しる菜とたまねぎのスープ	米、じゃがいも、米粉、きび糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳	たまねぎ、アスパラガス、しろな、にんじん、えのきたけ	ケチャップ、鶏ガラスープ、塩	牛乳 牛乳 豆乳パンケーキ	エネルギー 341 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.2 g カルシウム 157 mg
02 (土)		ハイハイ				お茶・麦茶 お茶・麦茶 ハイハイ	エネルギー 39 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 152 mg
07 (木)	軟飯 さわらの照り焼き ほうれん草と白菜の胡麻和え 蒸しかぼちゃ 豆腐の味噌汁	米、きび糖、片栗粉、すりごま	牛乳、さわら、豆腐、みそ、かつお節	はくさい、かぼちゃ、ほうれん草、ねぎ、にんじん	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒	牛乳 牛乳 おおか軟飯	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.2 g カルシウム 160 mg
08 (金)	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきと豆のサラダ 添え ミントマト わかめとコーンのスープ	米、お米のマカロニ、きび糖	牛乳、豚もも肉、豚うで肉、きな粉、ツナ、大豆、ひじき、わかめ	たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン、ピーマン	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 170 mg
09 (土)		ハイハイ				お茶・麦茶 お茶・麦茶 ハイハイ	エネルギー 39 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 152 mg
11 (月)	軟飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 いんげんのおかか和え おいもと玉ねぎの味噌汁	米、さつまいも、きび糖	牛乳、鮭、豚ひき肉、みそ、かつお節	にんじん、きぬさや、たまねぎ、大根、ほうれん草、ねぎ、いんげん	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 ビビンバおむすび	エネルギー 328 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.5 g カルシウム 152 mg
12 (火)	ツナじゃが丼 白菜とささ身の和え物 バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、きび糖、米粉、片栗粉、すりごま	牛乳、ツナ、ささ身、豆乳	たまねぎ、はくさい、にんじん、バナナ	鰹昆布出汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 286 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 5.0 g カルシウム 151 mg
13 (水)	軟飯 煮込みハンバーグ さつまいものサラダ ブロッコリーの胡麻和え チンゲン菜と玉ねぎのスープ	米、さつまいも、片栗粉、きび糖、すりごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐	ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり	ケチャップ、鶏ガラスープ、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.3 g カルシウム 149 mg
14 (木)	軟飯 カレーの煮付け きんぴらごぼう煮 じゃがスティック 豚汁	米、じゃがいも、米粉、きび糖	牛乳、カレー、豆乳、豚うで肉、豚もも肉、みそ、きな粉	ごぼう、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、料理酒、本みりん	牛乳 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 173 mg
15 (金)	軟飯 牛肉とブロッコリーの炒め煮 野菜のソテー りんご オクラのスープ	米、さつまいも、きび糖	牛乳、牛もも肉、牛ばら肉	ブロッコリー、たまねぎ、りんご、かぼちゃ、にんじん、赤パプリカ、オクラ、ピーマン、コーン	しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩	牛乳 牛乳 かぼちゃ軟飯	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 136 mg
16 (土)		ハイハイ				お茶・麦茶 お茶・麦茶 ハイハイ	エネルギー 39 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 152 mg
18 (月)	軟飯 タラの照り焼き 小松菜ともやしの和え物 ふかし芋 豆腐とわかめのすまし汁	米、さつまいも、米粉、きび糖、片栗粉	牛乳、たら、豆腐、わかめ、豆乳	もやし、小松菜、にんじん、コーン、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 豆乳蒸しパン	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 5.3 g カルシウム 213 mg
19 (火)	鶏の照り煮丼 キャベツとツナの和え物 なめこの味噌汁 りんご	米、じゃがいも、片栗粉、きび糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ、みそ、豚ひき肉、牛ひき肉	キャベツ、りんご、なめこ、にんじん、白ねぎ、たまねぎ、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、料理酒、本みりん、塩	牛乳 牛乳 焼きコロッケ	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 143 mg
20 (水)	軟飯 豚肉のと玉ねぎの炒め煮 野菜炒め 添え ミントマト じゃがいものスープ	米、じゃがいも、米粉、きび糖	牛乳、豚うで肉、豚もも肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、黄パプリカ、ピーマン、にんじん、えのきたけ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラスープ、塩	牛乳 牛乳 豆乳パンケーキ	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 149 mg
21 (木)	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ほうれん草と白菜のおかか和え たまねぎの味噌汁	米、きび糖	牛乳、鮭、大豆、みそ、ひじき、かつお節	はくさい、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ	鰹昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 おおか軟飯	エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 157 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	
22 (金)	鶏じゃが井 大根の和え物 オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、きび糖、すりごま	牛乳、鶏肉、きな粉、ツナ	バナナ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、大根、きゅうり	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 牛乳 きな粉バナナ	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 148 mg
23 (土)		ハイハイ				お茶・麦茶 お茶・麦茶 ハイハイ	エネルギー 39 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 152 mg
25 (月)	軟飯 けんちん汁 カレイのみそ煮 白菜とツナの和え物 蒸しかぼちゃ	米、さといも、きび糖	牛乳、カレイ、ツナ、みそ	りんご、はくさい、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、料理酒、塩	牛乳 牛乳 りんご	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 4.7 g カルシウム 148 mg
26 (火)	軟飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 添えブロッコリー、ミニトマト	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、きび糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、コーン、ほうれん草	しょうゆ、鶏ガラスープ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 379 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 136 mg
27 (水)	軟飯 わかめの味噌汁 すき焼き風煮物 きゅうりスティック 豆乳のくず煮	さつまいも、米、きび糖、片栗粉	牛乳、豆乳、牛もも肉、牛ばら肉、わかめ、きな粉、みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 牛乳 焼き芋	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 215 mg
28 (木)	ごはん 豆腐とほうれん草の味噌汁 鱈の煮物 スナップえんどうの炒め物 蒸しかぼちゃ	米、きび糖	牛乳、さわか、豆腐、豚ひき肉、みそ、みそ	スナップえんどう、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、コーン	鯉昆布出汁、しょうゆ、本みりん、塩、鶏ガラスープ	牛乳 牛乳 豚味噌軟飯	エネルギー 351 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 151 mg
29 (金)	ビビンバ風軟飯 春雨の和え物 バナナ きのこのスープ	米、じゃがいも、ほろざめ、片栗粉、きび糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、にんじん、もやし、ほうれん草、しめじ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、鶏ガラスープ、本みりん、塩	牛乳 牛乳 ポテトのお焼き	エネルギー 289 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 7.4 g カルシウム 131 mg
30 (土)		ハイハイ				お茶・麦茶 お茶・麦茶 ハイハイ	エネルギー 39 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g カルシウム 152 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。