



日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ
			主食	追加	10時	
1 金	ハンバーグ 添え野菜 すまし汁 ポテトサラダ ミニデザート	合挽き肉 玉葱 卵 チーズ 人参 ハン粉 ケチャップ きゅうり 豆腐 ワカメ 筍 麩 葱 煮干し しょうゆ じゃが芋 ツナ リンゴ アスパラガス 人参 マヨレ ミニカップゼリー	飯	ピース	フルーツ	ヨーグルト クッキー
2 土	肉うどん フルーツ 牛乳	干めん 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 三つ葉 かつお 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
4 5 6 水 木 金	ゴールデンウィーク					
7 木	豚肉のカレーマヨ焼き 添え野菜 ひじきの炒め煮 中華きゅうり 牛乳	豚肉 カレー粉 しょうゆ マヨレ 酒 もやし 干ひじき 平天 ごぼう 大豆 人参 葱 煮干し きゅうり ささ身 トマト ごま油 ごま 酢 砂糖 しょうゆ 牛乳	飯	白す干し	ヨーグルト	プリン アラモード
8 金	鯖のごま照り焼き 添え野菜 肉じゃが コールスローサラダ	さば みりん 砂糖 しょうゆ ごま ブロccoli- じゃが芋 牛肉 玉葱 人参 インゲン 糸こんにやく キャベツ ハム きゅうり 赤ピーマン オリーブ油 酢	パン	牛乳	100%ジュース ブルーベリー	チキンライス ドリア
9 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 平天 キャベツ コーン 人参 葱 煮干し 鶏ガラ コンソメ みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
11 月	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 南瓜の甘煮 たらこ和え	鶏肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ 片栗粉 油 もやし 南瓜 油揚げ 昆布 煮干し みりん しょうゆ キャベツ たらこ 人参 アスパラガス しょうゆ	パン	牛乳	ヨーグルト	レモンケーキ
12 火	鮭の塩焼き 添え野菜 キャベツのみそ汁 ニラサラダ フルーツ	鮭 レモン ブロccoli- キャベツ 鶏肉 ちくわ えのき 人参 葱 みそ 煮干し ニラ 卵 ハム トマト みかん きゅうり 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖 バイナップル	飯	菜	牛乳 ウエハース	フライド ポテト
13 水	酢豚 ちくわきゅうり 鶏と野菜のごまマヨ和え	豚肉 片栗粉 油 玉葱 人参 しいたけ 筍 赤、青、黄ピーマン バイナップル ケチャップ ちくわ きゅうり ささ身 キャベツ もやし 人参 ごま マヨレ しょうゆ	めん	野菜	フルーツ	ツナと塩昆布の おにぎり
14 木	和風オムレツ チンゲン菜の煮浸し トマト プルーン 牛乳	卵 大豆 牛肉 玉葱 しいたけ 人参 みりん しょうゆ 生クリーム チンゲン菜 白す干し もやし 赤ピーマン コンソメ オイスターソース トマト プルーン 牛乳	飯	ふりかけ	牛乳 Caせんべい	カレー中華そば
15 金	つくねのホン酢照り焼き風 添え野菜 アスパラソテー 桜エビ和え	鶏ミンチ 玉葱 レンコン しょうが しいたけ 葱 卵 ハン粉 片栗粉 ぼん酢 砂糖 ごま ブロccoli- アスパラガス ベーコン もやし 赤ピーマン コンソメ 桜エビ キャベツ 人参 きゅうり かつお	パン	牛乳	100%ジュース 昆布	ミルクサブレ
16 土	マーボー丼 フルーツ 牛乳	米 豆腐 合挽肉 玉葱 しいたけ 人参 筍 葱 しょうが にんにく みそ ケチャップ しょうゆ 煮干し 片栗粉 パナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
18 月	巣ごもり卵 煮干しの甘辛 冷しゃぶ風サラダ	卵 玉葱 トマト 鶏ひき肉 パセリ ケチャップ 煮干し ごま 砂糖 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 きゅうり 赤ピーマン ごまドレッシング	パン	牛乳	ヨーグルト	チーズケーキ
19 火	鯖の煮つけ ブロccoli-の天ぷら 納豆和え	鯖 ごぼう しょうが しょうゆ みりん 酒 砂糖 ブロccoli- 小麦粉 塩 ソース 納豆 蒲鉾 小松菜 もやし 人参 きゅうり かつお	めん	野菜	牛乳 ウエハース	チーゼラム トースト
20 水	蒸し豆腐 チンジャオロース 人参ナムル	豆腐 細葱 おろしだれ 牛肉 赤、青、黄ピーマン 玉葱 じゃが芋 筍 にんにく しょうが オイスターソース コンソメ 人参 ハム もやし ごま ごま油 酢 砂糖	飯	ワカメ	フルーツ	米粉 ドーナツ
◎ 21 木	マゴロツク バーガー(3上) コーンチャウダースープ ブロccoli-サラダ フルーツ	パン マゴロツク 油 キャベツ タルタルソース ベーコン コーン じゃが芋 玉葱 人参 パセリ 牛乳 バター 小麦粉 ブロccoli- アスパラガス チーズ きゅうり 赤ピーマン 酢 オリーブ油 オレンジ(もも2以下みかん)	パン		牛乳 Caせんべい	サラダ巻き 3未 細巻き
22 金	豚肉の生姜焼き 添え野菜 切干し大根煮 なめ草和え 牛乳	豚肉 しょうが みりん しょうゆ キャベツ 切干大根 平天 干ひじき 大豆 人参 葱 煮干し ほうれん草 小松菜 えのき きゅうり 赤ピーマン かつお しょうゆ 牛乳	飯	ゆかり	100%ジュース チーズ	ゼリー&ウエハース 3未 ゼリー
23 土	けんちんうどん フルーツ 牛乳	干めん 鶏肉 大根 さといも 人参 豆腐 ごぼう 葱 煮干し みりん しょうゆ パナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい
25 月	鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 たらこ人参 海藻サラダ 牛乳	鶏肉 マーマレード しょうゆ 片栗粉 にんにく キャベツ たらこ 人参 じゃが芋 砂糖 バター しょうゆ 海藻シクス ツナ きゅうり 赤ピーマン ごま 青じそドレッシング 牛乳	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	フルーツ 杏仁
26 火	西京焼き 添え野菜 ナポリタン キャベツのごま酢和え	シルバー 白みそ しょうが みりん しょうが ブロccoli- 干スバゲティ ベーコン 玉葱 ピーマン しめじ トマト ケチャップ コンソメ キャベツ 蒲鉾 人参 きゅうり ごま 酢	パン	牛乳	ヨーグルト	レーズン サンド
27 水	豚カツごまソース 添え野菜 五目煮豆 三色和え	豚肉 卵 小麦粉 ハン粉 油 ソース ケチャップ マヨレ ごま キャベツ 大豆 ちくわ レンコン 人参 ごぼう 昆布 煮干し 小松菜 もやし 赤ピーマン かつお しょうゆ	めん	野菜	フルーツ	チーズとおかか のおにぎり
28 木	鮭のムニエルヨーグルトソース 添え野菜 ミネストローネ 冷拌三条 フルーツ	鮭 小麦粉 オリーブ油 ヨーグルト マヨレ レモン汁 パセリ ブロccoli- 鶏肉 キャベツ じゃが芋 玉葱 人参 大豆 にんにく トマト コンソメ 春雨 ハム 卵 きゅうり 人参 赤ピーマン ごま油 酢 甘夏	飯	ひじき	牛乳 Caせんべい	苺ジャムパイ もも3以下 米粉ケーキ
29 金	ミートローフ 添え野菜 昆布巻煮 マゼドアンサラダ	合挽肉 玉葱 大豆 卵 人参 枝豆 ハン粉 牛乳 コンソメ ケチャップ キャベツ 昆布巻 ちくわ 人参 煮干し しょうゆ じゃが芋 ハム チーズ きゅうり アスパラガス マヨレ	パン	牛乳	100%ジュース 小魚	麩のラスク きな粉風味
30 土	焼きそば フルーツ 牛乳	干中華めん 豚バラ キャベツ もやし ピーマン 人参 ソース かつお パナナ 牛乳	めん	野菜	乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい

◎

◎ 21日(木) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません
三歳以上児はお箸だけ用意してください。

旬の食材おもしろ雑学

キャベツ

キャベツは、ヨーロッパが原産国。「胃腸の調子が良くなる」薬草として食べられていました。
日本に伝わったのは江戸時代。当時は觀賞用として扱われており、食べるようになったのは明治時代からだそうです。
※ 参考文献:子どもの栄養

