



ご入園、ご進級おめでとうございます。温かい白差しの中、桜も咲き始めました。おともだちや担任との新しい出会いや環境に子どもたちは、ドキドキワクワクしています。脱園、新しい環境に慣れるまでは、緊張したり、疲れが溜まったりと、体調が崩れやすい時期でもあります。しっかりした睡眠と栄養がある食事をとることが大切です。

当月の旬食材

たけのこ・アスパラ・キャベツ
いちご・よもぎなど

日付	時間帯	ちいな～いなほ	2歳児食	1歳児食	後期食	中期食
01(金)	昼食	トマトチキンカレー コーンスープ いちご	鶏肉とじゃが芋のカレーあんかけ いちご	鶏肉とじゃが芋のカレーおじや いちご	鶏肉とじゃが芋のトマトおじや いちご	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 いちご
	午後おやつ	きなこ餅	きなこ餅	ミニビス	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん
02(土)	昼食	しらす丼 みそけんちん汁 バナナ	しらすと豆腐のあんかけ バナナ	しらすと豆腐のおじや バナナ	しらすと豆腐のおじや バナナ	おかゆ しらすと豆腐の煮物 バナナ
	午後おやつ	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめかゆ
04(月)	昼食	照り焼き丼 じゃが芋のみそ汁 いちご	照り焼き丼 いちご	鶏肉とじゃが芋のおじや いちご	鶏肉とじゃが芋のおじや いちご	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 いちご
	午後おやつ	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめ御飯	わかめかゆ
05(火)	昼食	カレー麻婆丼 もやしとキャベツのスープ バナナ	カレー麻婆丼 バナナ	豆腐とキャベツのカレーおじや バナナ	豆腐とキャベツのおじや バナナ	おかゆ 豆腐とキャベツの煮物 バナナ
	午後おやつ	焼きいも	焼きいも	焼きいも	焼きいも	焼きいも
06(水)	昼食	ポパイ丼 キャベツと油揚げのみそ汁 オレンジ	ポパイ丼 オレンジ	鶏肉とほうれん草のおじや オレンジ	鶏肉とほうれん草のおじや オレンジ	おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 バナナ
	午後おやつ	かぼちゃプリン	きらきらコーンのお星さま	きらきらコーンのお星さま	ソフトな小魚せん	ソフトな小魚せん
07(木)	昼食	ハヤシライス ブロッコリーとポテトのスープ バナナ	ハヤシライス バナナ	鶏肉とブロッコリーのトマトおじや バナナ	鶏肉とブロッコリーのトマトおじや バナナ	おかゆ 鶏肉とブロッコリーのトマト煮物 バナナ
	午後おやつ	キャラットジャムサンド	食パンスティック(人参ジャムのせ)	食パンスティック	食パンスティック	食パンスティック
08(金)	昼食	しらすチャーハン キャベツのスープ いちご	しらすとキャベツのあんかけ いちご	しらすとキャベツのおじや いちご	しらすとキャベツのおじや バナナ	おかゆ しらすとキャベツの煮物 バナナ
	午後おやつ	きらきらコーンのおほしさま	きらきらコーンのおほしさま	きらきらコーンのおほしさま	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん
09(土)	昼食	三色どんぶり さつまいものみそ汁 バナナ	三色どんぶり バナナ	鶏肉とさつまいものおじや バナナ	鶏肉とさつまいものおじや バナナ	おかゆ 鶏肉とさつまいもの煮物 バナナ
11(月)	昼食	大豆のドライカレー ミネストローネスープ いちご	大豆のドライカレー いちご	鶏肉と大豆のカレーおじや いちご	鶏肉と大豆のおじや いちご	おかゆ 鶏肉と大豆のおじや いちご
	午後おやつ	おいもの田楽	おいもの田楽	おいもの田楽	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック
12(火)	昼食	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ほうれん草のしらす和え アスパラとコーンのスープ	ほうれん草とコーンのあんかけ 鶏肉のマーメレード焼き アスパラとコーンのスープ	ほうれん草とコーンのおじや 肉団子	ほうれん草とコーンのおじや 肉団子 じゃが芋スティック	おかゆ ほうれん草とコーンのおじや 肉団子 じゃが芋スティック
	午後おやつ	ゆかり御飯おむすび	ゆかり御飯おむすび	ゆかり御飯おむすび	ゆかり御飯おむすび	おかゆ
13(水)	昼食	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	キャベツのおかかあんかけ 鮭のねぎ味噌焼き 大根のみそ汁	キャベツのおかかあんかけ 鮭のねぎ味噌焼き	キャベツのおかかおじや 鮭の塩焼き	おかゆ キャベツのおかかおじや 鮭の塩焼き
	午後おやつ	きなこケーキ	きなこケーキ	きなこケーキ	きなこケーキ	ソフトな塩せん
14(木)	昼食	ごはん 豚肉のりんごソース煮 ひじきのごまマヨサラダ オニオンスープ	ひじきとキャベツとあんかけ 豚肉のりんごソース煮 オニオンスープ	ひじきとキャベツとおじや 味噌肉団子	ひじきとキャベツとおじや 味噌肉団子 じゃがいもスティック	おかゆ キャベツとコーンの煮物 味噌肉団子 じゃがいもスティック
	午後おやつ	コーンマヨトースト	食パンスティック(コーンマヨのせ)	食パンスティック(コーンマヨのせ)	食パンスティック	食パンスティック
15(金)	昼食	ごはん ほっけの塩焼き 春キャベツとアスパラのゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	キャベツとアスパラのみそあんかけ さけの塩焼き 厚揚げのみそ汁	キャベツとアスパラのみそおじや さけの塩焼き	キャベツとアスパラのみそおじや さけの塩焼き	おかゆ キャベツとじゃが芋の煮物 さけの塩焼き
	午後おやつ	かりんとリング	かりんとリング	ミニビス	ソフトな小魚せん	ソフトな小魚せん
16(土)	昼食	梅鶏ごぼう飯 けんちん汁 バナナ	鶏肉とごぼうのあんかけ けんちん汁 バナナ	鶏肉とごぼうのおじや バナナ	鶏肉とごぼうのおじや バナナ	おかゆ 鶏肉と豆腐の煮物 バナナ
18(月)	昼食	中華どんぶり わかめ入り中華スープ いちご	中華どんぶり わかめ入り中華スープ いちご	白菜とチンゲン菜のおじや いちご	白菜とチンゲン菜のおじや いちご	おかゆ 鶏肉と白菜の煮物 いちご
	午後おやつ	たけのこご飯おむすび	たけのこご飯おむすび	たけのこご飯おむすび	にんじんおむすび	にんじんおむすび
19(火)	昼食	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 切り干し大根のツナ和え きのこ汁	高野豆腐のそぼろあんかけ きのこ汁	高野豆腐のそぼろおじや にんじんスティック	高野豆腐のそぼろおじや にんじんスティック	おかゆ 高野豆腐のそぼろおじや にんじんスティック
	午後おやつ	りんごゼリー	りんごゼリー	きらきらコーンのお星さま	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん
20(水)	昼食	ごはん 白身魚の磯辺焼き キャベツとじゃこの甘酢あえ 南瓜ときこのみそ汁	きゃべつとかぼちゃのみそあんかけ 白身魚の磯辺焼き 南瓜ときこのみそ汁	きゃべつとかぼちゃのみそおじや 白身魚の磯辺焼き にんじんスティック	きゃべつとかぼちゃのみそおじや 白身魚の磯辺焼き にんじんスティック	おかゆ きゃべつとかぼちゃの煮物 白身魚の磯辺焼き にんじんスティック
	午後おやつ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナケーキ	バナナ
21(木)	昼食	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き キャベツのハニードレッシングサラダ かぼちゃのスープ	キャベツの洋風あんかけ 鶏肉のカレー照り焼き かぼちゃのスープ	キャベツの洋風おじや 肉団子 人参スティック	キャベツとかぼちゃのおじや 肉団子 人参スティック	おかゆ キャベツとかぼちゃのおじや 肉団子 人参スティック
	午後おやつ	きなこトースト	きなこトースト	食パンスティック	食パンスティック	食パンスティック
22(金)	昼食	ごはん 煮込みハンバーグ 枝豆カミカミサラダ キャベツのスープ	枝豆とブロッコリーの洋風あんかけ 煮込みハンバーグ 枝豆カミカミサラダ キャベツのスープ	枝豆とブロッコリーの洋風おじや 鶏肉ハンバーグ じゃが芋スティック	枝豆とブロッコリーのおじや 鶏肉ハンバーグ じゃが芋スティック	おかゆ じゃが芋とブロッコリーの煮物 肉団子 じゃが芋スティック
	午後おやつ	クッキー	クッキー	クッキー	ソフトな塩せん	ソフトな塩せん
23(土)	昼食	ピピンパ舞 もやしとキャベツのスープ バナナ	ピピンパ舞 もやしとキャベツのスープ バナナ	鶏肉とほうれん草のおじや バナナ	鶏肉とほうれん草のおじや バナナ	おかゆ 鶏肉とほうれん草の煮物 バナナ
25(月)	昼食	鮭菜ごはん 大根と高野豆腐のみそ汁 いちご	鮭と小松菜のみそあんかけ 大根と高野豆腐のみそ汁 いちご	鮭と小松菜のみそおじや いちご	鮭と小松菜のみそおじや いちご	おかゆ 鮭と小松菜のみそおじや いちご
	午後おやつ	お麩のきな粉ラスク	お麩のきな粉ラスク	お麩のきな粉ラスク	バナナ	バナナ
26(火)	昼食	ごはん 肉じゃが ごまみそブロッコリー たぬき汁	鶏肉とじゃが芋のあんかけ ごまみそブロッコリー たぬき汁	鶏肉とじゃが芋のおじや 大根スティック	鶏肉とじゃが芋のおじや 大根スティック	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 大根スティック
	午後おやつ	甘夏ハチミツゼリー	甘夏ハチミツゼリー	バナナ	バナナ	バナナ
27(水)	昼食	ごはん 豚とキャベツのみそ炒め ほうれん草の納豆和え 五目汁	豚肉とキャベツのみそあんかけ ほうれん草の納豆和え 五目汁	鶏肉とキャベツのみそおじや にんじんスティック	鶏肉とキャベツのみそおじや にんじんスティック	おかゆ 鶏肉とキャベツのみそおじや にんじんスティック
	午後おやつ	豆腐入りよもぎ団子	豆腐入りよもぎ団子	ミニビス	ミニビス	ソフトな塩せん
28(木)	昼食	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 春色ポテトサラダ きのこのチャウダー	鶏肉のパン粉焼き 春色ポテトサラダ きのこのチャウダー	じゃが芋とキャベツのおじや 肉団子	じゃが芋とキャベツのおじや 肉団子 人参スティック	おかゆ じゃが芋とキャベツの煮物 肉団子 人参スティック
	午後おやつ	ツナおむすび	ツナおむすび	ツナおむすび	ツナおむすび	ツナかゆ
30(土)	昼食	カレーピラフ ポトフ バナナ	豚肉と里芋のカレーあんかけ ポトフ バナナ	鶏肉と里芋のカレーおじや バナナ	鶏肉と里芋のおじや バナナ	おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 バナナ

- * 毎日、午後おやつには「煮干し」がです。
- * 使用食材の中に未摂取食材がある場合は、担任保育士または、事務室にご相談ください。
- (使用食材一覧表は、玄関に掲示しています。)
- * 翌日の献立は玄関に掲示しております。ご確認ください。