# 幼児食予定献立表

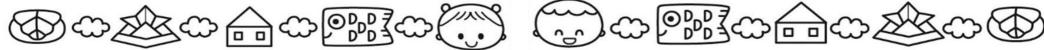
### 2024年05月

### 白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

В				材	 料 名	
	時間帯	献立	 黄	赤		
曜			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	その他
01	昼食	ごはん	胚芽米、米			
水		わかめスープ		ごま	たまねぎ、生わかめ、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		麻婆豆腐	片栗粉、ごま油		ねぎ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒
			ごま油	The state of the s	縁豆もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく	
		梅和え	きび糖		はくさい、うめ干し	
	ケルナルウ			1 2 7 7 1		<u> </u>
		しらすおにぎり	胚芽米、米	しらす干し	にんじん、あおのり	食塩
		麦茶				
	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
木		みそ汁		米みそ	しめじ、こまつな、切干大根	煮干だし汁
		肉じゃが(カレー風味)	じゃがいも、きび糖	豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉
		野菜炒め	ごま油		キャベツ、ピーマン	食塩
		もずく酢	きび糖		もずく、きゅうり	米酢、しょうゆ
	午後おやつ		小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
	1 1200 (* 2	牛乳		牛乳		
07	日金		ロサル ル ても	十子		
	昼食		胚芽米、米、五穀		11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
火		みそ汁	さつまいも	米みそ	生わかめ、ねぎ	煮干だし汁
		ハンバーグ	片栗粉	豚ひき肉	たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、食塩
		刻み昆布の炒め煮	ごま油、きび糖	ごま	にんじん、刻みこんぶ	しょうゆ、酒
		粉ふきいも	じゃがいも			食塩
	午後おやつ	マーマレードスコーン	小麦粉、きび糖、油	豆乳	マーマレード	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
08	昼食		胚芽米、米	1 30		
水		みそ汁		米みそ	はくさい、なす、トウミョウ	煮干だし汁
3		タマナーチャンプルー				
				木綿豆腐、豚ひき肉	キャベツ、にら	酒、しょうゆ、食塩
		うまじゃこスナップ	しま油	しらす干し	スナップえんどう、にんじん	しょうゆ
		そぼろ納豆		納豆	切干大根	しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	ベークドポテト	じゃがいも			カレー粉、食塩
		牛乳		牛乳		
09	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
木		みそ汁		絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、しめじ	煮干だし汁
		魚のから揚げ	   片栗粉 <b>、</b> 油	さけ		酒、食塩
		磯和え	712(42)		にんじん、ほうれんそう、焼きのり	しょうゆ
		煮びたし		ちくわ	キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	ケベナルへ			5<17		
	午後おやつ		コーンフレーク、水あめ、きび糖、油		干しぶどう	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
金		チキンカレー	じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、	ウスターソース、しょうゆ、
					セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが	酒、カレー粉、食塩
		ひじきと切干大根のサラダ	ごま油、きび糖		にんじん、チンゲンサイ、切干大根、ひじき	米酢、しょうゆ
		ボイルウインナー		ウインナー		
	午後おやつ	フルーツポンチ	きび糖		→ みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、かんてん	
		牛乳	<b>3</b> 1/0	牛乳		
11	昼食	<u>キ乳</u> ごはん	胚芽米、米	। <del>उ</del> ण		
	心尺			ツュス 本の三座	   はっわん スラー に / い /	
土		みそ汁	) + 7 Wut	米みそ、凍り豆腐	ほうれんそう、にんじん	煮干だし汁
		豚肉の野菜炒め	油、きび糖	豚肉(もも)	たまねぎ、ピーマン、コーン	酒、しょうゆ
		おひたし		しらす干し	キャベツ	しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	フライドポテト	じゃがいも、油		あおのり	食塩
		麦茶				
13	昼食	ごはん	胚芽米、米			
月		スープ		かつお節	かぶ、こまつな、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
73			  片栗粉 <b>、</b> 油	鶏ひき肉	たまねぎ	ケチャップ、食塩
			油、きび糖		キャベツ、にんじん、コーン	米酢、食塩
			マヨドレ		スナップえんどう	
	午後おやつ	ジャムヨーグルト クラッカー添え	きび糖、クラッカー	ヨーグルト(無糖)	いちご、レモン果汁	
		麦茶				
	<u> </u>			·	※入荷等の都合により、食材を変更する場合	シがちのます ごフネノださい

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





$\Box$				材	料名	
	時間帯	立煽	黄	赤	緑	
曜			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	その他
14	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
火		みそ汁		油揚げ、米みそ	生わかめ、切干大根	煮干だし汁
		魚のオニオンソース	片栗粉、油、きび糖	たら	たまねぎ	米酢、酒、しょうゆ
		春サラダ	油、きび糖	ごま	グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	米酢、食塩
		チーズ	720 472	チーズ		
	午後おやつ	<u>, ハ</u> よもぎクッキー	米粉、小麦粉、きび糖	バター	よもぎ	ベーキングパウダー
	1 1200 (- )	牛乳		牛乳	800	
15	昼食	<u>ー乳</u> ごはん	  胚芽米 <b>、</b> 米	十少		
				N. 7. 7		* T + 1 \1
水		みそ汁	じゃがいも	米みそ	しめじ、にら	煮干だし汁
		鶏肉の甘酢煮	きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、しょうが	米酢、酒、しょうゆ
		ゴマごぼう	きび糖	すりごま	にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		小松菜の煮びたし		さつま揚げ	こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		果物			いちご	
	午後おやつ	お赤飯	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
		麦茶				
16	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
木		スープ			はくさい、コーン、トウミョウ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		ポークビーンズ	油	  豚ひき肉、いんげんまめ(乾)	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	
		はるさめサラダ	/四  はるさめ、マヨドレ、油、きび糖		きゅうり	米酢、食塩
			はるとめ、マコトレ、油、20億			木臼、 艮塩
	FW to t	ゆでそら豆	<b>キュド</b> 州中		そらまめ	
	午後おやつ	キャロットジュリ	きび糖		オレンジ天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん	
		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
金		みそ汁		米みそ	こまつな、トウミョウ、切干大根	煮干だし汁
		豚肉のネギ塩焼き	ごま油	豚肉(もも)	キャベツ、ねぎ	食塩
		わかたけ煮		かつお節	にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		ごま和え	きび糖	すりごま	にんじん、グリーンアスパラガス	しょうゆ
	午後おやつ	のりポテトパイ	じゃがいも、ぎょうざの皮		あおのり	食塩
		牛乳		牛乳		
18	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	キャベツ、しめじ、生わかめ	煮干だし汁
—		鶏肉の野菜あん	  片栗粉、油 <b>、</b> きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ
		青のりポテト	じゃがいも		あおのり	食塩
		果物	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		いちご	
	午後おやつ	米粉蒸しパン	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
	_	麦茶				
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
月		みそ汁		米みそ	キャベツ、エリンギィ、しめじ	煮干だし汁
		魚の照り焼き		かじき		しょうゆ、みりん、酒
		おかっぷ炒め	きび糖、ごま油	かつお節	生わかめ、スナップえんどう	しょうゆ
		納豆和え		納豆	こまつな	しょうゆ
		スタミナごはん	胚芽米、米	<u> </u>	コーン、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ
		麦茶				
21		雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
火		みそ汁	じゃがいも	米みそ	きょうな、しめじ	煮干だし汁
		鶏肉のレモン煮	きび糖	鶏もも肉	たまねぎ、レモン果汁	しょうゆ、酒
					コーン、グリーンアスパラガス、にんにく	
		アスパラ炒め	油			
	ケダナッナー	人参の甘煮	きび糖	医内(ナナ) かつもな	にんじん	食塩
	十俊めやつ	ソース焼きそば	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節	キャベツ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
-		牛乳 ディ	RT ++ \1, \1,	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
水		とろろ昆布のおすまし		かまぼこ	にんじん、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
		厚揚げのみそ田楽	じゃがいも、きび糖	生揚げ、米みそ		みりん、かつお・昆布だし汁
		おかか和え		かつお節	緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
		煮豆	きび糖	いんげんまめ(乾)		食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	ツナトースト	食パン、マヨドレ	ツナ缶	たまねぎ	
		牛乳		牛乳	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
		T' <del>J</del> U		┰╆╽		



В				材	 料 名	
1	時間帯	献立	 黄	赤		
曜	-51-5116	14/	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	その他
23	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
木		みそ汁		米みそ	エリンギィ、なす、葉ねぎ	煮干だし汁
			  片栗粉、きび糖、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、ひじき、しょうが	米酢、しょうゆ、酒
			万未初、20億、こよ温	MOCN		
		しょうゆ和え			キャベツ、にんじん	しょうゆ
		スナップの塩茹で			スナップえんどう	食塩
	午後おやつ	パウンドケーキ	小麦粉、きび糖、なたね油	豆乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
24	昼食	ごはん	胚芽米、米			
金		わかたけみそ汁		米みそ	たけのこ (ゆで) 、ねぎ、生わかめ	煮干だし汁
		豚肉の生姜焼き		豚肉(もも)	たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
		切干大根の煮物	きび糖	さつま揚げ	にんじん、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	- // +\\ -	しらす和え	1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1	しらす干し	おかひじき、トウミョウ	しょうゆ
	午後おやつ		じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖		にんじん	食塩
		牛乳		牛乳		
25	昼食	ごはん	胚芽米、米			
土		みそ汁		米みそ	こまつな、しめじ、にんじん	煮干だし汁
		さけのカレーソテー	片栗粉、油	さけ	たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩、カレー粉
		フレンチサラダ	油、きび糖		キャベツ、コーン、きゅうり	米酢、食塩
		果物			いちご	
	午後おかつ	<del>素物</del> ツナごはん	  胚芽米 <b>、</b> 米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ
	十版のペプ		胚分术、木		未100	固、しょうゆ
07		麦茶	0.7. + 1.14			
	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
月		みそ汁	さつまいも	米みそ	たまねぎ、生わかめ	煮干だし汁
		レバーの竜田揚げ	片栗粉、油	豚レバー	しょうが	酒、しょうゆ
		三色和え			にんじん、おかひじき、しめじ	しょうゆ
		ごぼう煮	きび糖	ツナ缶	ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ		ベーコン	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		0 00 0 100 000
20	昼食	ごはん	胚芽米、米	1 30		
	些民				わぎ、切工士相	かつお、目左だしは、しょうか、会権
火		切干大根のスープ	じゃがいも	07 ch (+ +) 1/12. 7	ねぎ、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		豚肉のみそ炒め	きび糖	豚肉(もも)、米みそ	たまねぎ	酒、しょうゆ
		ひじきの煮物	きび糖	ちくわ	にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		ゆかり和え			きゅうり、ゆかり	食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	ぶどう天然果汁、かんてん	
		麦茶				
29	昼食	ごはん	胚芽米、米			
水		みそ汁		生揚げ、米みそ	かぶ、かぶ・葉	煮干だし汁
'3'		照り焼きチキン	  片栗粉 <b>、</b> 油	鶏もも肉		酒、しょうゆ、みりん
		煮っころがし	じゃがいも、きび糖		にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		キャベツのレモン和え			キャベツ、レモン果汁	食塩
		果物			いちご	
			胚芽米、米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、食塩
		麦茶				
30	昼食	雑穀入りごはん	胚芽米、米、五穀			
木		みそ汁	焼ふ	米みそ	かぼちゃ、さやえんどう	煮干だし汁
'		煮魚	きび糖	かれい		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		ハリハリ漬け				米酢、しょうゆ、みりん
		ゆでそら豆			そらまめ	OS 2.34 07.370
	年後おかつ	お好み焼き	ししゃがいも、米粉	豚ひき肉、かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース
	⊤反のセノ		ひゃんいて、木材		T (1) (0) (0) (0) (1)	かつの・比IIIにした、中辰ソース
		牛乳	DT ++ \1/ \1/	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
金		みそ汁		木綿豆腐、米みそ	しめじ、にんじん	煮干だし汁
		鶏肉のにんにく醤油浸け	油	鶏もも肉	たまねぎ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ
		しらす和え	きび糖、ごま油	しらす干し	スナップえんどう、生わかめ	しょうゆ
		さつまいもきなこ	さつまいも、きび糖	きな粉		しょうゆ
	午後おやつ	あんサンド	食パン、きび糖	あずき(乾)		食塩
		牛乳	170	牛乳		
		コーサル		1.20		



### 5月 皐月

季節が春から初夏へと移り木々の緑がいっそ う映えわたる月です。近年では、春まで寒さが 残り急に暑さがやってくる年も珍しくありませ んが、それでも一年の中で過ごしやすいさわや かな時期になります。

#### <5月の行事>

🖫 端午の節句

五節句のひとつ。月初めの午の日であること から、この名があります。

こいのぼりには神様に子どもの存在を知らせ、 守ってもらえるよう願いを込める意味があり、 五色の吹き流しには魔除けの意味があると言われます。

地域によって、ちまきを食べたり、しょうぶ湯 に入る風習もあります。

保育園にも大きなこいのぼりが泳いでいますね。 毎年、年長さんが自分たちのこいのぼりを作り ます。今年は絞り染めが素敵な大きなこいのぼ りに仕上がりましたね。

また、年長さんは4月26日に柏餅づくりをしました。お餅ではないけれど、お米を半殺し(半分搗く事)にしておせんべいの様に丸く伸ばして、あんこをはさみ、柏の葉を巻きました。柏の葉が出して話をしている子もいたので、「柏の葉っぱは桜の葉より大きくて、次の新しい葉が出てくるまで散らないから、と話しました。

### ● 柏の葉に込められた意味、

ಣ

ちまきの名の由来 ● 「柏」・・・かしわは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから子を守る親の思いや、途切れない家系の象徴と言われています。葉にも強い抗菌作用があることが分かってきています。保存方法が限られた時代、かしわの葉で餅を包むのは衛生面でも理にかなっていたといえそうですね。

「ちまき」・・・ちまきとは、茅(ちがや。 細い葉を持つ草)で巻いた餅という意味で茅に 邪気を払う力があると信じられていました。今 は笹の葉が用いられるようになり、ちまきとい う名はそのまま残ったと言います。笹の葉もか しわの葉同様、抗菌作用があり、食品の日持ち を良くする効果が期待できます。

### 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、 スナップえんどう、そら豆、 おかひじき、アスパラ、 新ごぼう、新たまねぎ、 かつお、しらす、たい

### 「タケノコ、スキジャナイ」

[春の皿には苦味を盛れ]ということわざをご存じですか? 春の食材には、山菜などのアクの強い物、タケノコなどえぐみ のあるものなどが多くあります。 冬の間、寒さに縮こまって老廃物をため込んだ身体をリセットす るために、春の芽吹きと共に、土から芽を出してきた苦味のある

食べものを積極的に取り入れようという教えです。 とはいえ、子どもたちにとっては特に好みではない味のものが多 いかなと思います。園では春の食材としてはスタンダードなタケ ノコを使用した献立を入れています。

先日、茹でたタケノコを皮のまま幼児クラスに見せに行くと、「皮がいっぱ~い!」「とうもろこしみたじゃないんだよね~」「皮に毛が生えてるねぇ」「たけのこ好きじゃないんだ大ですと様々な反応がありました。見た目だけでもインパクト大では次の日の午後おやつの"たけのこご飯"に小さく切って出すない味や食感にもインパクト。それでも来年の春になったらタケノコを思い出してもらえるように、老廃物も出来事でした。

生のタケノコは買っても大きいし、下処理も大変だから・・・と手に取らない方も多いかと思いますが、今の季節にしか食べられない旬の野菜をぜひ一度ご家庭でも味わってみて下さいね。身体がみるみる元気になりますよ。

#### お節句の食事代わりに <簡単!中華ちまき風おこわ>

### [材料]

ಐ

・もち米・・・125 g

· 米···· 125 g

·水····250 c c

☆豚ひき肉・・50g ☆人参(千切り)・・・・小1/4本

☆切昆布・・・5g

☆筍の水煮(角切り)・・50 g

☆生姜搾り汁・・小さじⅠ

☆酒・・・・小さじ1強

☆きび糖・・・大さじ1/2

☆塩・・・・・ひとつまみ ☆醤油・・・・大さじ I

#### 〔作り方〕

- ①米ともち米を合わせて洗い、ザルにあげてよく水を切って
- ②切昆布はたっぷりの水にいれて戻して、食べやすい長さに 刻んでおく。
- ③フライパンに☆の材料を順に炒め、調味料で味を調えて 冷ましておく。
- ④炊飯器に、①の洗った米と分量の水、③の具材と煮汁を 入れて炊く。



※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。
☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

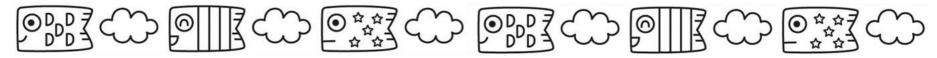
	時間帯	献立	黄		<u>用しています。保育園で食べる前に、お<sup>.</sup> ──料 名</u> ├	
曜 O1		おさつでポン!	熱と力になるもの さつまいもスナック	血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
水	十則のヤン	牛乳	G 7411677 % 7	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		わかめスープ 麻婆豆腐	  片栗粉、ごま油	ごま 大線百度 豚がき肉 ギネネ	たまねぎ、生わかめ、コーン ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩しょうゆ、酒
		MY安立内  炒三鮮(ヂャオサンシェン)		小師立陶、豚しさ内、木ので	縁豆もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく	
		梅和え	きび糖		はくさい、うめ干し	0 % 0 %
	午後おやつ	しらすおにぎり	胚芽米、米	しらす干し	にんじん、あおのり	食塩
$\Omega$	午前おやつ	麦茶  レーズン			干しぶどう	
木	一日1000 (9 )			牛乳	T USIC J	
•	昼食	ごはん	胚芽米、米、	1 30		
		みそ汁	1	米みそ	しめじ、こまつな、切干大根	煮干だし汁
		肉じゃが (カレー風味) 野菜炒め	しておいて、さい糖 一ごま油	豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉食塩
		もずく酢	きび糖		もずく、きゅうり	米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこ蒸しパン	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
07	午前おやつ	牛乳	ボーロ	牛乳		
火	十割めなり	牛乳	\(\lambda - \sqrt{\partial}\)	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、	1 30		
		みそ汁	さつまいも	米みそ	生わかめ、ねぎ	煮干だし汁
		ハンバーグ 刻み昆布の炒め煮	片栗粉 ごま油、きび糖	豚ひき肉  ごま	たまねぎ にんじん、刻みこんぶ	ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、酒
		粉ふきいも	してもがいも	Cd	1270 070, 2505 C70131	食塩
	午後おやつ	マーマレードスコーン		豆乳	マーマレード	ベーキングパウダー
00	午前おやつ	牛乳		牛乳		
水	十割めなり	<del>果物 </del>   牛乳		牛乳	いちご	
	昼食	ごはん	胚芽米、米	1 50		
		みそ汁		米みそ	はくさい、なす、トウミョウ	煮干だし汁
		タマナーチャンプルー うまじゃこスナップ		木綿豆腐、豚ひき肉	キャベツ、にら スナップえんどう、にんじん	酒、しょうゆ、食塩
		うなしゃとスノッノ   そぼろ納豆	してみ油	しらす干し 納豆		しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ベークドポテト	じゃがいも	111332	93 1 7 (1)	カレー粉、食塩
-		牛乳		牛乳		
	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
•	昼食	ごはん	胚芽米、米、	1 50		
		みそ汁		絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、しめじ	煮干だし汁
		魚のから揚げ 磯和え	片栗粉、油	さけ	にんじん、ほうれんそう、焼きのり	酒、食塩 しょうゆ
		磯和ス  煮びたし		ちくわ	キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		フレークスナック	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油		干しぶどう	しょうゆ
10	F->4-114-0	牛乳	11.	牛乳		
金金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米	1 50		
		チキンカレー	じゃがいも、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、	
		ひじきと切干大根のサラダ	一一一一一一一一一		セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが にんじん、チンゲンサイ、切干大根、ひじき	
		ボイルウインナー	C&/III, CO//III	ウインナー		WAR OR JA
	午後おやつ		きび糖		みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、かんてん	
11	午前おやつ	牛乳   せんべい	せんべい	牛乳		
$\perp$	十9006フ	牛乳	(G/0/\(\)	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁	\h_ <b>⇒</b> 7 ♥    □	米みそ、凍り豆腐	ほうれんそう、にんじん	煮干だし汁
		豚肉の野菜炒め   おひたし	油、きび糖	豚肉(もも)  しらす干し	たまねぎ、ピーマン、コーン キャベツ	酒、しょうゆ しょうゆ
		果物			いちご	0 & 9.9
	午後おやつ	フライドポテト	じゃがいも、油		あおのり	食塩
12	午前おかつ	麦茶おさつでポン!	さつまいもスナック			
月	ר א נטהא ו	牛乳	こうないロスノック	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		スープ		かつお節	かぶ、こまつな、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩ケチャップ・食塩
		ナゲット コールスローサラダ	片栗粉、油  油、きび糖	鶏ひき肉	たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン	ケチャップ、食塩 米酢、食塩
		ボイルスナップ	マヨドレ		スナップえんどう	NOIN DOM
	午後おやつ	ジャムヨーグルト クラッカー添え	きび糖、クラッカー	ヨーグルト(無糖)	いちご、レモン果汁	
		麦茶				

日						
	時間帯	献立	黄	赤	緑	7 - 61
曜 1.4	生計なかつ	せんべい	熱と力になるもの せんべい	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
火	十割のやフ	<b>牛乳</b>	270/101	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、			
		みそ汁		油揚げ、米みそ	生わかめ、切干大根	煮干だし汁
		魚のオニオンソース 春サラダ	片栗粉、油、きび糖  油、きび糖	たら ごま	たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	米酢、酒、しょうゆ
		チーズ		チーズ		<b>木针、及塩</b>
	午後おやつ	クッキー	米粉、小麦粉、きび糖	バター		ベーキングパウダー
	- X	牛乳		牛乳	1,,+-	
15	午前おやつ	朱彻 牛乳		牛乳	いちご	
"	昼食	ごはん	胚芽米、米	1 30		
		みそ汁	じゃがいも	米みそ	しめじ、にら	煮干だし汁
		鶏肉の甘酢煮 ゴマごぼう	きび糖	鶏もも肉 すりごま	たまねぎ、しょうが にんじん、ごぼう	米酢、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		小松菜の煮びたし	20 1/16	さつま揚げ	こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ		もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
16		<u>麦茶</u> レーズン			干しぶどう	
	- C 0) C0 CH	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、			
		スープ ポークビーンズ	油	豚ひき肉、いんげんまめ(乾)	はくさい、コーン、トウミョウ たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩ケチャップ、中濃シース・海、しょうゆ、食塩
		インションス はるさめサラダ	はるさめ、マヨドレ、油、きび糖		きゅうり	米酢、食塩
		ゆでそら豆			そらまめ	77.07, 24
	午後おやつ	キャロットジュリ 牛乳	きび糖	牛乳	オレンジ天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん	
17	午前おやつ		ボーロ	T 壬 □		
金		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁	胚芽米、米	米みそ	ニキった トウミュウ 切工士担	
		かて汗 豚肉のネギ塩焼き	ごま油	木みで	こまつな、トウミョウ、切干大根 キャベツ、ねぎ	煮干だし汁 食塩
		わかたけ煮	20/11	かつお節	にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ	
		ごま和え	きび糖	すりごま	にんじん、グリーンアスパラガス	しょうゆ
		のりポテトパイ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	牛乳	あおのり	食塩
		せんべい	せんべい			
土	昼食	<u>牛乳</u> ごはん	胚芽米、米	牛乳		
		みそ汁	<b>此</b>	米みそ	キャベツ、しめじ、生わかめ	煮干だし汁
		鶏肉の野菜あん		鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ
		青のりポテト	じゃがいも		あおのり	食塩
	午後おやつ	果物 米粉蒸しパン	米粉、油、きび糖	豆乳	いちご 干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
		麦茶				
20	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
`	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	キャベツ、エリンギィ、しめじ	煮干だし汁
		魚の照り焼き おかっぷ炒め	きび糖、ごま油	かじき かつお節	生わかめ、スナップえんどう	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ
		納豆和え		納豆	こまつな	しょうゆ
		スタミナごはん 事業	胚芽米、米	豚肉(もも)	コーン、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ
21	午前おやつ	<u>麦茶</u> ボーロ	ボーロ			
火		牛乳	•	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、	W7.7	* . = *	******
		みそ汁 鶏肉のレモン煮	しゃがいも きび糖	米みそ 鶏もも肉	きょうな、しめじたまねぎ、レモン果汁	煮干だし汁 しょうゆ、酒
		アスパラ炒め	油		コーン、グリーンアスパラガス、にんにく	しょうゆ、酒しょうゆ
		人参の甘煮	きび糖	07 cb (+ +)	にんじん	食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節  牛乳	キャベツ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
	午前おやつ	果物			いちご	
水		牛乳	ロサル N	牛乳		
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし	胚芽米、米	かまぼこ	にんじん、とろろこんぶ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
		厚揚げのみそ田楽	じゃがいも、きび糖	生揚げ、米みそ		みりん、かつお・昆布だし汁
		おかか和え	ナスドルナ	かつお節	緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ
		<u>煮豆</u> ツナトースト	きび糖 食パン、マヨドレ	いんげんまめ(乾) ツナ缶	たまねぎ	食塩
	1 1200 (7)	4乳		牛乳		
					※入荷等の都合により、食材を変更する場合	合があります。ご了承ください。





В				材		
	時間帯	献立	 黄	赤	緑	
曜	מונטוני	m/	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	その他
23	午前おやつ	ドライプルーン	/MC/3/C & & 6/3	m ( ) 3 ( ) 3 ( ) 6 ( ) 6 ( )	プルーン(乾)	2010
木		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、			
		みそ汁		米みそ	エリンギィ、なす、葉ねぎ	煮干だし汁
		ひじき入りつくねの甘酢あん	片栗粉、きび糖、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、ひじき、しょうが	米酢、しょうゆ、酒
		しょうゆ和え			キャベツ、にんじん	しょうゆ
		スナップの塩茹で			スナップえんどう	食塩
	午後おやつ	パウンドケーキ	小麦粉、きび糖、なたね油	豆乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
	午前おやつ	せんべい	せんべい			
金		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		わかたけみそ汁		米みそ	たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ	煮干だし汁
		豚肉の生姜焼き		豚肉(もも)	たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
		切干大根の煮物	きび糖	さつま揚げ	にんじん、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		しらす和え		しらす干し	おかひじき、トウミョウ	しょうゆ
	午後おやつ		じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖		にんじん	食塩
		牛乳		牛乳		
	午前おやつ	せんべい	せんべい			
土		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		米みそ	こまつな、しめじ、にんじん	煮干だし汁
			片栗粉、油	さけ	たまねぎ	酒、しょうゆ、食塩、カレー粉
		フレンチサラダ	油、きび糖		キャベツ、コーン、きゅうり	米酢、食塩
		果物			いちご	
	午後おやつ	ツナごはん	胚芽米、米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ
		麦茶	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
	午前おやつ	おさつでポン!	さつまいもスナック			
月		牛乳	BT ++ N/ N/	牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、	W7. 7	+ + 10 + 10 + 10 + 10	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
		みそ汁	さつまいも	米みそ	たまねぎ、生わかめ	煮干だし汁
		レバーの竜田揚げ	片栗粉、油	豚レバー	しょうが	酒、しょうゆ
		三色和え			にんじん、おかひじき、しめじ	しょうゆ
	<b>-</b> //	ごぼう煮	きび糖	ツナ缶	ごぼう たまわぎ、 キュ ベンソ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ	スパグティー、油	ベーコン	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
20	午前おやつ	<u>牛乳</u> せんべい	せんべい	牛乳		
火	十回のマク	牛乳	G70701	牛乳		
	昼食	ごはん	  胚芽米、米	十五		
	些民	切干大根のスープ	じゃがいも		ねぎ、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
		豚肉のみそ炒め	きび糖	豚肉(もも)、米みそ	たまねぎ	酒、しょうゆ
		ひじきの煮物	きび糖	あくわ	にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		ゆかり和え			きゅうり、ゆかり	食塩
	午後おやつ		コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	ぶどう天然果汁、かんてん	JC-III
		麦茶			io. C 29 t/ms/t/ 10 70 t/o	
29	午前おやつ	果物			いちご	
水		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米			
		みそ汁		生揚げ、米みそ	かぶ、かぶ・葉	煮干だし汁
		照り焼きチキン	片栗粉、油	鶏もも肉		酒、しょうゆ、みりん
		煮っころがし	じゃがいも、きび糖		にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ
		キャベツのレモン和え			キャベツ、レモン果汁	食塩
	午後おやつ	炊きこみごはん	胚芽米、米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、食塩
		麦茶				
	午前おやつ	レーズン			干しぶどう	
木		牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん	胚芽米、米、			
		みそ汁	焼ふ	米みそ	かぼちゃ、さやえんどう	煮干だし汁
		煮魚	きび糖	かれい		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
		ハリハリ漬け			にんじん、切干大根、刻みこんぶ	米酢、しょうゆ、みりん
	<b>=</b> // : 1	ゆでそら豆	1" +81 \ + \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	取ります かっちか	そらまめ	hot
	午後おやつ	お好み焼き	じゃがいも、米粉	豚ひき肉、かつお節	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース
24	ケジャル・	4乳 ボーロ		牛乳		
金	午前おやつ	ハーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	<u>午乳</u> ごはん	胚芽米、米	十七		
	心及	みそ汁	<b>贮才小、</b> 不	木綿豆腐、米みそ	しめじ、にんじん	煮干だし汁
		みて汗 鶏肉のにんにく醤油浸け	油	不稀豆腐、木みで 鶏もも肉	しめし、にんしん   たまねぎ、にんにく、しょうが	煮干たし汁 酒 <b>、</b> しょうゆ
		しらす和え	<sup>油</sup>  きび糖 <b>、</b> ごま油		スナップえんどう、生わかめ	心ようゆ
		さつまいもきなこ	さつまいも、きび糖	きな粉	ヘノ シン <b>へ</b> /0 C J、エ1 J/J'(8)	しょうゆ
	午後おやつ	あんサンド	食パン、きび糖	あずき(乾)		食塩
	一枚のピノ	牛乳	区へノ、CU帽	件乳		区垣
		।⁻ਤਾ∪	<u>I</u>	1 <sup>-3-0</sup>		I



### 5月 皐月

季節が春から初夏へと移り木々の緑がいっそ う映えわたる月です。近年では、春まで寒さが 残り急に暑さがやってくる年も珍しくありませ んが、それでも一年の中で過ごしやすいさわや かな時期になります。

### <5月の行事>

### 端午の節句

五節句のひとつ。月初めの午の日であること から、この名があります。

こいのぼりには神様に子どもの存在を知らせ、 守ってもらえるよう願いを込める意味があり、 五色の吹き流しには魔除けの意味があると言われます。

地域によって、ちまきを食べたり、しょうぶ湯 に入る風習もあります。

保育園にも大きなこいのぼりが泳いでいますね。 毎年、年長さんが自分たちのこいのぼりを作り ます。今年は絞り染めが素敵な大きなこいのぼ りに仕上がりましたね。

また、年長さんは4月26日に柏餅づくりをしました。お餅ではないけれど、お米を半殺し(半分搗く事)にしておせんべいの様に丸く伸ばして、あんこをはさみ、柏の葉を巻きました。柏の葉を「しょっぱい葉っぱでしょ」とひたので、「柏の葉っぱは桜の葉より大きくて、次の前しい葉が出てくるまで散らないから、 柏餅 しい葉が出てくるまでできるんだよ」と話した。

### ● 柏の葉に込められた意味、

83

Ф

ちまきの名の由来 ●

「柏」・・・かしわは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから子を守る親の思いや、途切れない家系の象徴と言われています。葉にも強い抗菌作用があることが分かってきています。保存方法が限られた時代、かしわの葉で餅を包むのは衛生面でも理にかなっていたといえそうですね。

「ちまき」・・・ちまきとは、茅(ちがや。 細い葉を持つ草)で巻いた餅という意味で茅に 邪気を払う力があると信じられていました。今 は笹の葉が用いられるようになり、ちまきとい う名はそのまま残ったと言います。笹の葉もか しわの葉同様、抗菌作用があり、食品の日持ち を良くする効果が期待できます。

### 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、 スナップえんどう、そら豆、 おかひじき、アスパラ、 新ごぼう、新たまねぎ、 かつお、しらす、たい

### 「タケノコ、スキジャナイ」

[春の皿には苦味を盛れ]ということわざをご存じですか? 春の食材には、山菜などのアクの強い物、タケノコなどえぐみ のあるものなどが多くあります。

冬の間、寒さに縮こまって老廃物をため込んだ身体をリセットするために、春の芽吹きと共に、土から芽を出してきた苦味のある食べものを積極的に取り入れようという教えです。

とはいえ、子どもたちにとっては特に好みではない味のものが多いかなと思います。園では春の食材としてはスタンダードなタケノコを使用した献立を入れています。

生のタケノコは買っても大きいし、下処理も大変だから・・・と手に取らない方も多いかと思いますが、今の季節にしか食べられない旬の野菜をぜひ一度ご家庭でも味わってみて下さいね。身体がみるみる元気になりますよ。

### お節句の食事代わりに <簡単!中華ちまき風おこわ>

### [材料]

・もち米・・・125 g

・米・・・・125 g

・水・・・・250 c c ☆豚ひき肉・・50 g

☆人参(千切り)・・・・小1/4本

☆切昆布・・・5 g

☆筍の水煮 (角切り) ・・50 g

☆生姜搾り汁・・小さじⅠ

☆酒・・・・・小さじ|強 ☆きび糖・・・大さじ|/2

☆塩・・・・・ひとつまみ

☆醤油・・・大さじー

### [作り方]

- ①米ともち米を合わせて洗い、ザルにあげてよく水を切っておく。
- ②切昆布はたっぷりの水にいれて戻して、食べやすい長さに 刻んでおく。
- ③フライパンに☆の材料を順に炒め、調味料で味を調えて 冷ましておく。



## 離 乳 食 予 定 献 立 表 (9~11か月ごろ)

2024年05月 白百合乳児保育園

202	4年U5月	日日百孔尤体月息
日付	献立名	材料名
	おかゆ/軟飯 スープ マーボー豆腐風 ボイル野菜	米/ たまねぎ/生わかめ/はくさい/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉/ にんじん/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風バーグ 粉ふき芋	米/ こまつな/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
07火	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらす煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/生わかめ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
08水	おかゆ/軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ 粉ふき芋	米/ なす/はくさい/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/キャベツ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ たまねぎ/絹ごし豆腐/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
	おかゆ/軟飯 スープ トマト煮込みバーグ ボイル野菜	米/ にんじん/じゃがいも/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマトピューレ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
11土	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の旨煮 粉ふき芋	米/ ほうれんそう/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
13月	おかゆ/軟飯 スープ 鶏つくねバーグ ボイル野菜	米/ かぶ/こまつな/キャベツ/食塩/しょうゆ/かつお節/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
14火	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ 生わかめ/にんじん/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風鶏つくね ボイル野菜	米/ しめじ/じゃがいも/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
	おかゆ/軟飯 クリームコーンスープ トマト煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米/ はくさい/にんじん/クリームコーン/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ボイル野菜	米/ にんじん/こまつな/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/じゃがいも/
18土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすの野菜あん 粉ふき芋	米/ キャベツ/しめじ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/にんじん/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

日付	献立名	材料名
	おかゆ/軟飯 納豆汁 煮魚 ボイル野菜	米/ しめじ/生わかめ/挽きわり納豆/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
21火	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくねあんかけ ボイル野菜	米/ しめじ/キャベツ/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
	おかゆ/軟飯 すまし汁 ツナじゃが ボイル野菜	米/ にんじん/ほうれんそう/緑豆もやし/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/たまねぎ/ツナ水煮缶/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ボイル野菜	米/ なす/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/きび糖/片栗粉/ にんじん/
24金	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の旨煮 ボイル野菜	米/ 生わかめ/じゃがいも/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
25±	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ボイル野菜	米/ こまつな/しめじ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ふかし芋	米/ 生わかめ/にんじん/緑豆もやし/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
	おかゆ/軟飯 すまし汁 みそつくね煮 ボイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/米みそ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
29水	おかゆ/軟飯 みそ汁 かぶら煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/キャベツ/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/かぶ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉 じゃがいも/
	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ボイル野菜	米/ かぼちゃ/キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/じゃがいも/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
31金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ 絹ごし豆腐/しめじ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/



### 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、 スナップえんどう、そら豆、 おかひじき、アスパラ、 新ごぼう、新たまねぎ、 かつお、しらす、たい