



行事	日付	献立	材 料 名 (◎午前おやつ・○午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂 質 塩:塩 分
			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			
お楽しみ献立 (光希先生)	1水★	ちらし寿司・からあげ・ゼリー もやしナムル・すまし汁	◎野菜ジュース、胚芽米、片栗粉、油、砂糖、葱、ごま、砂糖	鶏肉、卵、鮭、のり、○牛乳	もやし、人参、ねぎ、小松菜、きゅうり、ほうれん草、しょうが	野菜ジュース	牛乳菓子	E:610 P:23.9 F:17.0塩:2.2
	2木	赤魚の甘辛揚げ・キウイ すき昆布の含め煮・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、油	赤魚、みそ、薄揚げ、昆布、○牛乳	◎バナナ、6キウイ、玉ねぎ、ほうれん草、しらたき、人参、しめじ	バナナ	牛乳菓子	E:356 P:16.3 F:19.1塩:2.3
	7火	豚肉のカレーソーテー・冷凍りんご おかか和え・トマト・みそ汁	胚芽米(未)、油、○ホットケーキミックス、○砂糖	豚肉、豆腐、みそ、かつお節、○卵、○バター、○牛乳	◎バナナ、冷凍りんご、玉ねぎ、トマト、アスパラガス、人参、小松菜、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	バナナ	※ 牛乳 マドレーヌ	E:366 P:18.6 F:18.7塩:1.9
	8水	ガーリックチキン・バナナ マカロニサラダ・コンソメスープ	胚芽米(未)、マカロニ、マヨネーズ、油	鶏肉、ベーコン、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、にんにく	オレンジ	牛乳菓子	E:353 P:15.2 F:16.9塩:1.7
カミカミデー	9木◎	さばのみそ焼き・オレンジ 三色和え・具たくさん汁	◎砂糖、胚芽米(未)、じゃが芋、○ジャム、○食パン	さば、豆腐、みそ、煮干、○牛乳	◎かぼちゃ、オレンジ、小松菜、もやし、ごぼう、ねぎ、人参、しいたけ、しょうが	麦茶 かぼちゃの甘煮	※ 牛乳 ジャムサンド	E:371 P:21.8 F:14.3塩:2.3
	10金	鶏肉のさっぱり煮・オレンジ ほうれん草の納豆和え・みそ汁	◎りんごジュース、胚芽米(未)、砂糖、じゃが芋、○もち米、○砂糖	鶏肉、納豆、みそ、チーズ、○きなこ	オレンジ、ほうれん草、大根、人参	りんごジュース	※ 麦茶 巻	E:567 P:24.2 F:8.8塩:1.9
	11土	コーンシチュー・バナナ ふりかけ・野菜ジュース	胚芽米(未)、野菜ジュース、じゃが芋	牛乳、鶏肉、バター、ふりかけ	バナナ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ、グリーンピース		麦茶菓子	E:377 P:12.1 F:11.7塩:2.0
	13月	五目卵蒸し・バナナ ふきの炒め煮・すまし汁	胚芽米(未)、油、砂糖、○ホットケーキミックス、○砂糖	卵、豆腐、鶏肉、さつまいも、かつお節、○みそ、○牛乳	◎オレンジ、ふぎ、バナナ、人参、なめこ、しらたき、しいたけ、ねぎ	オレンジ	※ 牛乳 焼まんじゅう	E:362 P:18.1 F:16.8塩:2.4
	14火	鶏肉のマーメレード焼き・キウイ アスパラサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、マーメレード、油	鶏肉、みそ、薄揚げ、○ヨーグルト	6キウイ、キャベツ、ほうれん草、しめじ、アスパラガス、コーン、人参、にんにく、しょうが	バナナ	ヨーグルト	E:196 P:15.2 F:6.4塩:1.3
ほし組 クッキング	15水	鮭の生姜焼き・ヨーグルト ひじきサラダ・すまし汁	胚芽米(未)、マヨネーズ、すりごま、片栗粉、○砂糖、○油	ヨーグルト、鮭、豆腐、ひじき、○牛乳、○卵、○粉チーズ	ほうれん草、キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、しょうが、○よもぎ	麦茶菓子	※ 麦茶 よもぎポンデ ケーキ	E:341 P:21.6 F:13.3塩:1.8
	16木	根菜バーグ・バナナ ナムル・みそ汁	胚芽米(未)、パン粉、油、砂糖	豚肉、厚揚げ、みそ、わかめ、○牛乳	バナナ(本)、もやし、きゅうり、にんにく、たまねぎ、れんこん、苺がきごぼう、ねぎ	ゼリー	牛乳菓子	E:351 P:18.1 F:18.5塩:1.9
	17金	うどんと豚肉の炒め物・オレンジ ポークシュウマイ・みそ汁	胚芽米(未)、砂糖、油、○米粉パン、○砂糖	しゅうまい、豚肉、みそ、○バター、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、もやし、玉ねぎ、小松菜、人参、しらたき、うどん、しいたけ、にんにく	バナナ	※ 牛乳 シュガー トースト	E:420 P:18.2 F:20.5塩:2.5
	18土	焼肉丼風・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶菓子	E:304 P:13.1 F:14.4塩:1.3
酒田まつり	20月	にらます・ゼリー ふりかけ、うどんのあんかけ	胚芽米(未)、ゼリー、うどん、砂糖、片栗粉	ます、なると、ふりかけ、○牛乳	◎バナナ、もやし、ほうれん草	バナナ	牛乳菓子	E:375 P:16.1 F:14.4塩:1.3
	21火	ポークカレー・バナナ 切干大根サラダ・牛乳	胚芽米(未)、じゃが芋、油、砂糖、○米粉、○薄力粉、○油	牛乳、豚肉、牛乳、ham、○ウインナー、○チーズ	◎オレンジ、バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、グリーンピース、切干大根	オレンジ	※ 麦茶 お好み焼き	E:468 P:18.7 F:24.8塩:2.4
	22水	親子煮・晩柑 ゆかり和え・孟宗汁	胚芽米(未)、砂糖、卵、パン、○油、○砂糖	卵、厚揚げ、鶏肉、かまぼこ、みそ、○青きなこと、○牛乳	◎バナナ、孟宗、玉ねぎ、晩柑、きゅうり、キャベツ、人参、しいたけ、グリーンピース、ゆかり	バナナ	※ 牛乳 揚げばん	E:445 P:27.1 F:20.6塩:2.9
	23木	肉じゃが・オレンジ 伴三糸・ふりかけ	胚芽米(未)、じゃが芋、春雨、砂糖、油、○胚芽米、○油、○砂糖	豚肉、ham、ふりかけ、○ツナ	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、しらたき、しめじ、グリーンピース、○切干大根、○人参	麦茶菓子	※ 牛乳 ツナおにぎり	E:417 P:19.1 F:12.5塩:1.9
誕生会	24金★	五目ラーメン・フルーツポンチ	◎りんごジュース、中華麺、ゼリー	豚肉、なると	ほうれん草、桃缶、みかん缶、パイナップル、バナナ、人参、マンマ、ねぎ、にんにく、しょうが	りんごジュース	アイスクリーム	E:578 P:23.6 F:18.5塩:4.0
	25土	ブルコギ丼・バナナ・牛乳	胚芽米(未)、春雨、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉	玉ねぎ、バナナ、もやし、人参、ピーマン、にんにく		麦茶菓子	E:294 P:13.8 F:12.2塩:0.7
	27月	焼き餃子・バナナ 八宝菜・中華スープ	胚芽米(未)、片栗粉、砂糖、油、○薄力粉、○片栗粉、○マヨネーズ	餃子、豚肉、うずら卵、○チーズ、○牛乳	◎晩柑、キャベツ、バナナ、玉ねぎ、コーン、人参、しょうが、孟宗、しいたけ、グリーンピース、○人参、○切干大根、○ねぎ	晩柑	※ 牛乳 チーズチヂミ	E:441 P:18.9 F:20.5塩:2.0
	28火	麻婆豆腐・冷凍りんご ドレッシングサラダ・みそ汁	胚芽米(未)、油、片栗粉、砂糖	豆腐、豚肉、みそ、ふりかけ、○牛乳	◎オレンジ、冷凍りんご、キャベツ、小松菜、コーン、ねぎ、きゅうり、人参、グリーンピース、にんにく、しょうが、干しいたけ	オレンジ	牛乳菓子	E:377 P:19.8 F:21.2塩:2.6
	29水	詰め合わせ・バナナ 浅漬け・野菜ジュース	◎さつま芋、胚芽米(未)、野菜ジュース、砂糖、○ホットケーキミックス、○さつま芋、○砂糖	鶏肉、鮭、卵、○バター、○牛乳	バナナ、小松菜、きゅうり、人参	麦茶 ふかし芋	※ 牛乳 さつま芋 まんじゅう	E:585 P:23.0 F:14.7塩:1.4
	30木	鶏肉のチーズピカタ・晩柑 三色和え・みそ汁	胚芽米(未)、薄力粉、焼酎、油	鶏肉、厚揚げ、卵、かまぼこ、みそ、粉チーズ	◎バナナ、キャベツ、晩柑、えのき、人参	バナナ	牛乳菓子	E:358 P:23.0 F:17.0塩:2.1
	31金	鶏肉のからあげ・バナナ コーンチーズポテト・みそ汁	胚芽米(未)、片栗粉、じゃが芋、片栗粉、油	鶏肉、みそ、薄揚げ、粉チーズ	◎晩柑、大根、バナナ、コーン、人参、しょうが	晩柑	牛乳菓子	E:290 P:15.1 F:9.4塩:1.6

### 旬の食材

入園・進級して1か月が経ちました。新しい生活や給食には慣れましたでしょうか。5月は「こどもの日」がありますね。端午の節句をお祝いする旬の食材「たけのこ」は竹のようにまっすぐ元気に育って欲しいという願いを込めて食べるそうです。保育園では孟宗汁にしてみなでいただきますよ!

### お知らせ

・★は完全給食の日です。白いご飯が要らない日です。わくわく組さんは箸とおしぼりは必要です。◎はカミカミデーです。※は手作りおやつの日です。  
・15日は世代間活動で採って来たよもぎで星組さんが午後おやつのパンを作ってくれます。エプロンと三角巾の用意をお願いします。

### お楽しみ献立

4月のお楽しみ献立は酒田市の献立を参考に「アンパンマンライス」でした。配膳されると、ニコニコ笑顔になるお子さんたちでした♪5月は光希先生が

子どもの日の献立を考えてくれましたよ。

