

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1	水	ハヤシライス ミモザサラダ はるさめスープ	塩焼きそば するめ のむヨーグルト	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、油、 きび砂糖、はるさ め、マヨネーズ	ヨーグルト(ドリン ク)、豚肉、卵、牛 乳、するめ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、 にんじん、トマト、アスパラガス、チ ンゲンサイ、はくさい、えのきたけ、 マッシュルーム、バナナ
2	木	御飯 かれいの梅煮 人参しりしり ごま酢あえ すまし汁(刻みこんぶ・さつまいも)	みぞれうどん チーズ 麦茶	米、うどん、さつ まいも、ごま油、 きび砂糖、ごま	かれい、ツナ水煮 缶、チーズ、卵、 油揚げ、かつお節	にんじん、はくさい、だいこん、チン ゲンサイ、ごまつな、赤ピーマン、ほ うれんそう、うめ干し、みつば、刻み こんぶ、しょうが
7	火	御飯 豚肉の中華風炒め 磯あえ みぞ汁(なす・木綿豆腐)	さつまいもかりんとう フルーン 麦茶	さつまいも、米、 油、きび砂糖、片 栗粉	えび、木綿豆腐、 豚肉、米みそ(淡 色辛みそ)	キャベツ、もやし、たまねぎ、チン ゲンサイ、トマト、かぼちゃ、フルー ン、たけのこ、にんじん、なす、きゅ うり、しいたけ、あおのり
8	水	御飯 こいのほりハンバーグ 香味和え みぞ汁(油あげ・かぼちゃ)	柏餅風蒸しパン 果物 麦茶	米、米粉、きび砂 糖、片栗粉、油、 ごま	牛乳、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、こし あん(生)、米み そ(淡色辛み そ)、油揚げ	デコポン、たまねぎ、にんじん、もや し、はくさい、かぼちゃ、しめじ、フ ロッコリー、たけのこ、しそ
9	木	御飯 鶏肉と野菜の煮物 レモンサラダ みぞ汁(厚揚げ・もやし)	ジャムサンド 果物 麦茶	米、きび砂糖、食 パン	ヨーグルト、鶏も も肉、生揚げ、米 みそ(淡色辛み そ)	デコポン、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、だいこん、ごぼう、ごまつな、 エリンギ、みずな、もやし、赤ピーマ ン、しいたけ、いんげん、レモン果汁
10	金	御飯 シュウマイ 甘酢和え みぞ汁(あおさ・しめじ)	おにぎり(わかめ) するめ 麦茶	米、食パン、しゅ うまいの皮、片栗 粉、きび砂糖、 油、ごま油	豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、 するめ	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にん じん、しめじ、コーン缶、きゅうり、 しいたけ、たけのこ、かいわれだいこ ん、あおさ
11	土	焼肉丼 野菜サラダ みぞ汁(なめこ・わかめ)	クラッカー 麦茶	米、きび砂糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、米みそ(淡色 辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、 ほうれんそう、にんじん、なめこ、ト マト、しいたけ、たけのこ、いんげ ん、カットわかめ
13	月	御飯 マーボーなす パンサンズウ 中華スープ	たくあん寿司 ヨーグルト 麦茶	米、はるさめ、ご ま油、片栗粉、ご ま	ヨーグルト、豚ひ き肉、鶏ささ身、 かつお節	なす、もやし、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、えのきたけ、ごまつな、し いたけ、にら、しょうが、カットわか め
14	火	ぞら豆御飯 焼魚(ほっけ) ほうれん草のサラダ 豚汁	ココアパン 煮干し 牛乳	食パン、米、さと いも、すりごま、 きび砂糖、ごま油	牛乳、ほっけ(開き 干し)、豚肉、米み そ(淡色辛み そ)、いわし(煮干 し)、無塩バター	もやし、ほうれんそう、にんじん、そ らまめ、だいこん、ねぎ、ごぼう
15	水	オムライス ツナサラダ 野菜スープ	おにぎり(焼き) 果物 麦茶	米、米、じゃがい も、油、ごま	卵、鶏もも肉、ツ ナ水煮缶、牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、ごまつ な、ほうれんそう、トマト、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、だいこん (たくあん)
16	木	御飯 肉豆腐 しらす和え みぞ汁(チンゲンサイ・葉ねぎ)	スープスパゲティ チーズ 麦茶	米、スパゲティ、 さつまいも	焼き豆腐、豚肉、 チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、 しらす干し	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、ごぼう、えのきたけ、チン ゲンサイ、いんげん、みずな、しめじ、 ピーマン、葉ねぎ
17	金	御飯(のり佃煮) 鶏肉のごま焼き せん切りサラダ みぞ汁(だいこん・麩)	豆腐ドーナツ するめ 麦茶	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、きび 砂糖、油、ごま、 焼酎	鶏もも肉、牛乳、 絹ごし豆腐、米み そ(淡色辛み そ)、するめ	もやし、ごまつな、キャベツ、トマ ト、だいこん、まいたけ、黄ピーマ ン
18	土	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 昆布和え すまし汁(かいわれだいこん・たまねぎ)	米粉パン 麦茶	米、米粉パン、き び砂糖、焼酎	豚肉、米みそ(淡 色辛みそ)	たまねぎ、はくさい、キャベツ、もや し、にんじん、トマト、ごまつな、 きゅうり、しいたけ、かいわれだいこ ん、塩こんぶ
20	月	ゆかり御飯 さばのみぞ煮 香味和え すまし汁(まいたけ・みつば)	揚げじゃが芋 ミルクくず餅 麦茶	米、きび砂糖、片 栗粉、すりごま	さば、牛乳、絹ご し豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、 きな粉、豆乳	もやし、ごまつな、だいこん、まいた け、みずな、黄ピーマン、みつば、 しょうが
21	火	御飯 豆腐のグラタン ごまみそ和え みぞ汁(ごぼう・じゃがいも)	ねぼねぼうどん フルーン 麦茶	米、うどん、じゃ がいも、きび砂 糖、パン粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき 肉、とろけるチー ズ、米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ご まつな、にんじん、フルーン、なめ こ、しめじ、オクラ、ねぎ、ごぼう、 きゅうり、あおさ、カットわかめ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
22	水	御飯 鶏肉の塩麹焼き ピクルス みぞ汁(みずな・しめじ)	五目おこわ ぶどうゼリー 麦茶	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、きび 砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、 生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、だいこん、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、しめじ、み ずな、コーン缶、かんでん(粉)
23	木	★長野県郷土料理★ 御飯 豚肉と野菜のとまと煮 レモンサラダ みぞ汁(ねぎ・わかめ)	にらせんべい 煮干し 麦茶	米、もち米、油	豚肉、木綿豆腐、 大豆水煮缶、米み そ(淡色辛み そ)、いわし(煮干 し)、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、もやし、なす、 ごまつな、トマト、スッキーニ、みず な、ねぎ、ホールトマト缶詰、ごぼ う、しめじ、うめ干し、カットわかめ
24	金	御飯 さわらの柚庵焼き 梅和え 切干大根の煮物	とろろ汁 もちもちチーズパン するめ 牛乳	米、ホットケーキ 粉、やまといも、 白玉粉、きび砂糖	牛乳、さわら、粉 チーズ、するめ、 油揚げ	キャベツ、ほうれんそう、みずな、切 り干しだいこん、にんじん、赤ピーマ ン、ゆず果汁、葉ねぎ、とろろこん ぶ、干しいたけ、レモン果汁
25	土	三色どんぶり めかぶサラダ みぞ汁(じゃがいも・キャベツ)	クラッカー 麦茶	米、じゃがいも、 きび砂糖、油、焼 酎	鶏ひき肉、さけ、 米みそ(淡色辛み そ)	もやし、ほうれんそう、トマト、みず な、キャベツ、ごまつな、めかぶわか め
27	月	カレーライス アスパラガスのサラダ みぞ汁(あおさ・エリンギ)	はちみつラスク ヨーグルト 麦茶	じゃがいも、米、 さつまいも、油	ヨーグルト、牛 乳、えび、米みそ (淡色辛みそ)は ちみつ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 ごまつな、フロッコリー、アスパラガ ス、きゅうり、赤ピーマン、エリン ギ、ねぎ
28	火	ごはん(ふりかけ) ぶりの照り焼き しモン和え みぞ汁(かぶ・たけのこ)	焼きいも 煮干し 麦茶	さつまいも、米	ぶり、米みそ(淡 色辛みそ)、いわ し、しらす干し、 かつお節	もやし、かぶ、トマト、はくさい、ご まつな、にんじん、にら、たけのこ、 刻みこんぶ
29	水	御飯 チーズハンバーグ おかか和え みぞ汁(油揚げ・葉ねぎ)	ホットケーキ 果物 麦茶	米、小麦粉、ホッ トケーキ粉、きび 砂糖、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆 腐、牛乳、とろけ るチーズ、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、バター	キウイフルーツ、はくさい、たまね ぎ、りんご果汁50%飲料、ごまつ な、みずな、にんじん、赤ピーマン、 コーン缶、万能ねぎ、レモン果汁
30	木	御飯 かじきの奄田揚げ 昆布和え みぞ汁(キャベツ・しめじ)	ほうとううどん チーズ 麦茶	米、片栗粉、油、 うどん	かじき、チーズ、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	もやし、キャベツ、かぼちゃ、トマ ト、まいたけ、しめじ、きゅうり、に んじん、ごぼう、塩こんぶ、しょうが
31	金	御飯 ねぼねぼうサラダ 鮭の塩焼き みぞ汁(さつまいも・ぶ)	人参しりしり おにぎり(ゆかり) ヨーグルト 麦茶	米、さつまいも、 ごま油、きび砂糖	ヨーグルト(加糖)、 さけ、ツナ水煮 缶、卵、米みそ (淡色辛みそ)、 かつお節	にんじん、もやし、オクラ、ごまつ な、トマト、めかぶわかめ、エリン ギ、ねぎ、きゅうり

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	510 kcal	鉄	2.5mg
	たんぱく質	21.2 g	カルシウム	175mg
	脂質	11.8 g	ビタミンC	32mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	3.9g

※入荷の都合により献立変更がある場合があります。ご了承ください。

新年度に入り、早1ヶ月が経とうとしています。

子どもたちも新生活に慣れてきた様子で、元気に遊ぶ姿が見られるようになりました。季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

☆5月5日は子どもの日です。こどもの日は男の子の成長を祝うお祭りです。

こどもの日に「こいのぼり」をなぜ飾るのかというと、「鯉(こい)」というお魚は、強く流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をも昇ってしまう魚とされています。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う意味が込められているそうです。5色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。5月中に「こいのぼりハンバーグ」が給食に出ますので楽しみにしてください。