



こんだてひょう



日	曜	献立	材料	おやつ	材料	日	曜	献立	材料	おやつ	材料
☆こどもの日メニュー☆											
1	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	19	火	きのこご飯	米・強化米・しめじ・えのき・椎茸・舞茸・醤油・みりん・酒・塩	牛乳	普通牛乳
		兜ハンバーグ	合挽肉・玉葱・卵・人参・グリーンピース・パン粉・牛乳・ケチャップ 三温糖・塩・コショウ	乳 おはぎ	米・こしあん			玉子焼き	卵・ツナ・ピーマン・醤油・三温糖	レモンクッキー	レモン・バター・卵・三温糖 小麦粉・ベーキングパウダー
		白菜のゆかり和え	白菜・もやし・ひじき・ゆかり・醤油	児 柏餅				大豆の煮物	大豆・豚肉・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖		
		厚揚げの煮物	厚揚げ・大根・しめじ・だし・醤油・三温糖・酒	幼 児				みそ汁	なす・なめこ・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
		みそ汁	ほうれん草・えのき・鰹節・昆布・みそ					フルーツ	オレンジ		
デザート	ゼリー										
2	土	ドライカレー	米・強化米・合挽き肉・玉葱・人参・なす・じゃが芋・ニンニク ルウ・ソース・ケチャップ・三温糖	牛乳	普通牛乳	20	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		キャベツのサラダ	キャベツ・ハフリカ・ツナ・マヨネーズ・塩・コショウ	あまからせん				はんぺんフライ	はんぺん・米粉・パン粉・ケチャップ	じゃこトースト	食パン・しらす・青のり マヨネーズ
		スープ	わかめ・じゃが芋・中華だし・醤油・塩					切干大根の煮物	切干大根・人参・椎茸・だし・醤油・三温糖		
		フルーツ	もも缶					梅マヨ和え	きゅうり・もやし・えのき・かまぼこ・梅干・マヨネーズ		
7	木	☆お誕生日会メニュー☆				21	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		ツナスパゲティ	スパゲティ・ツナ・しらす・小松菜・エリンギ・ニンニク・のり 中華だし・醤油・塩・コショウ	パイナップルケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー 卵・バター・牛乳・三温糖 パン缶・生クリーム			カレーライス	米・強化米・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・ルウ・醤油	南瓜のケーキ	南瓜・小麦粉・三温糖 卵・ベーキングパウダー 牛乳・バター
		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー・ハフリカ・コン・鰹節・醤油					白菜の塩昆布和え	白菜・きゅうり・わかめ・塩昆布・醤油		
		さつま芋のオレンジジュース煮	さつま芋・オレンジジュース・三温糖・塩					フルーツ	アメリカンチェリー		
		スープ	白菜・大根・わかめ・コンソメ・醤油・塩・コショウ					ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ・ごま油		
デザート	バナナ										
8	金	わかめご飯	米・強化米・わかめ・ごま・塩	牛乳	普通牛乳	22	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		玉子焼き	卵・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	きな粉団子	米			カレーライス	米・強化米・牛肉・じゃが芋・人参・玉葱・ルウ・醤油	牛乳	普通牛乳
		ふきの煮物	ふき・人参・大根・油揚げ・鰹節・だし・醤油・三温糖	児 きな粉団子	白玉粉・豆腐・きな粉 三温糖・塩			白菜の塩昆布和え	白菜・きゅうり・わかめ・塩昆布・醤油	さつま芋蒸しパン	ホットケーキ粉・さつま芋 卵・三温糖・牛乳・油
		みそ汁	麩・しめじ・葱・鰹節・昆布・みそ	児				フルーツ	アメリカンチェリー		
		フルーツ	オレンジ					ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・葱・中華だし・醤油 塩・コショウ・ごま油	水族館クッキー	
9	土	あんかけうどん	うどん・鶏肉・白菜・人参・葱・しめじ・大根・鰹節・昆布 醤油・みりん・片栗粉	牛乳	普通牛乳	23	土	南瓜のサラダ	南瓜・じゃがいも・コン・干しぶどう・マヨネーズ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
		キャベツのサラダ	キャベツ・しらす・油揚げ・酢・醤油・三温糖	ミレービスケット				フルーツ	バナナ		
		デザート	バナナ								
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		牛肉の甘辛炒め	牛肉・ブロッコリー・ハフリカ・もやし・醤油・三温糖・ごま油	黒糖ツイストパン				豚肉の甘辛炒め	豚肉・さつま揚げ・人参・玉葱・ブロッコリー・葱・ニンニク・醤油・三温糖	きな粉マカロニ	マカロニ・きな粉 三温糖・塩
11	月	ひじきの煮物	ひじき・人参・しめじ・グリーンピース・だし・醤油・三温糖	児		25	月	昆布の煮物	大根・大豆・刻み昆布・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
		春雨サラダ	春雨・きゅうり・人参・コン・酢・醤油・三温糖・ごま油	児				みそ汁	ほうれん草・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
		みそ汁	なす・豆腐・わかめ・鰹節・昆布・みそ					フルーツ	バナナ		
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖の竜田焼き	鯖・生姜・醤油・みりん・片栗粉	鉄カルウエハース				鮭の塩焼き	鮭・塩	フライドポテト	じゃが芋・青のり・塩・ 片栗粉・油
12	火	もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油			26	火	南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
		じゃが芋の煮物	じゃが芋・豚挽肉・人参・インゲン・だし・醤油・三温糖・酒					スナックエンドウのサラダ	スナックエンドウ・ハム・人参・もやし・キャベツ・マヨネーズ・醤油 三温糖・塩・コショウ		
		すまし汁	ほうれん草・麩・鰹節・昆布・醤油・塩					すまし汁	油揚げ・えのき・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳			かやくうどん	うどん・鶏肉・玉葱・人参・わかめ・椎茸・油揚げ・葱・鰹節・昆布 醤油・塩・みりん	牛乳	普通牛乳
		鯖の竜田焼き	鯖・生姜・醤油・みりん・片栗粉	鉄カルウエハース				蓮根のきんぴら	蓮根・ハフリカ・ごま・醤油・三温糖・ごま油	★ボンデケーキ	小麦粉・白玉粉 牛乳・三温糖・チーズ ベーキングパウダー
13	水	唐揚げ	鶏肉・ニンニク・生姜・醤油・みりん・片栗粉	牛乳	普通牛乳	27	水	ゆかり和え	大根・きゅうり・ひじき・ゆかり・醤油	牛乳	普通牛乳
		おかひじきの和え物	おかひじき・人参・きゅうり・キャベツ・ごま・醤油・三温糖・塩・コショウ	ういろ	米粉・片栗粉 三温糖・こしあん			ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		スープ	エリンギ・玉葱・わかめ・コンソメ・醤油・塩					鯖の西京焼き	鯖・みそ・醤油・三温糖・みりん	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ 三温糖
		デザート	ゼリー					そら豆のサラダ	そら豆・キャベツ・人参・赤玉葱・酢・醤油・三温糖・塩・コショウ・油		
		フルーツ	オレンジ					◆いもなます	じゃがいも・酢・三温糖・塩・油		
14	木	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳	28	木	すまし汁	豆腐・なめこ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩	牛乳	普通牛乳
		鮭のタルタル焼き	鮭・ハフリカ・コン・マヨネーズ・塩・コショウ					食パン(マーメレードジャム)	食パン・マーメレードジャム	お茶	麦茶
		ペンネソテー	ペンネ・トマト・ニンニク・パセリ・ケチャップ・塩・オリーブ油					グラタン	合挽き肉・マカロニ・玉葱・卵・牛乳・ピザ用チーズ・米粉・塩・コショウ	おにぎり	米・強化米・ツナ・ピーマン 醤油・塩
		★ブッシュェロ	ベーコン・じゃが芋・人参・大豆・玉葱・ピーマン・キャベツ・ニンニク・コンソメ 醤油・塩					スパゲティサラダ	スパゲティ・ハム・人参・きゅうり・マヨネーズ・塩・コショウ		
		デザート	ゼリー					コーンポタージュ	コーン・玉葱・パセリ・バター・米粉・牛乳・コンソメ・塩・コショウ		
15	金	親子遠足									
		チャーハン	米・強化米・豚挽肉・玉葱・人参・ピーマン・卵 塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳	29	金	焼き鳥丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・ピーマン・ハフリカ・インゲン・のり・醤油 三温糖・片栗粉	牛乳	普通牛乳
		チンゲン菜のサラダ	チンゲン菜・もやし・コン・酢・塩・三温糖・油					ひじきのサラダ	ひじき・人参・コン・醤油・三温糖・ごま油		
		スープ	豆腐・わかめ・コンソメ・醤油・塩					みそ汁	なす・油揚げ・鰹節・昆布・みそ		
		デザート	ゼリー					フルーツ	もも缶		
フルーツ	バナナ										
16	土	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳	30	土	朝のおやつ	朝のおやつ ・0歳児は、菓子類(赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい)、南瓜の煮物、フルーツ等です ・0歳児の幼児食と1、2歳児は、菓子類(野菜スティック・紫いもチップ・カル鉄スティック・ミレービスケット等)、フルーツ等と干しぶどう(週3回程度)です ※フルーツはバナナ・オレンジ・アメリカンチェリーを使用します 夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類(週1回程度)等です 菓子類は全て、添加物の少ないもの(サンコー食品)を使用しています 強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります ◆マークは長野県の郷土料理を取り入れています ★マークは世界の料理(ブラジル)を取り入れています		
		鯖のゆず風味焼き	鯖・ゆず・醤油・三温糖	オレンジゼリー	オレンジジュース・寒天 みかん缶・三温糖						
		ピーマンの炒め物	ピーマン・ハフリカ・ちくわ・ひじき・醤油・三温糖・ごま油								
		キャベツの酢の物	キャベツ・人参・きゅうり・酢・醤油・三温糖・油・塩								
		すまし汁	南瓜・油揚げ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩								

○にらせんべいの材料(2枚分)

- にら: 80g
- 薄力粉: 200g
- 水: 200ml
- サラダ油: 適量
- みそ: 40g
- 砂糖 大きじ1

○作り方

- ①にらはよく洗い、15mm幅に切る。
- ②ボウルに薄力粉と水、にら、みそ、砂糖を入れてしっかり混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引いて、中火にかけ、②を全面に薄く広げる。
- ④焼き色がついたらひっくり返し、両面こんがり焼いて完成。



入園、進級から1カ月が経ちました。園児たちも新しい環境に少しずつ慣れ、笑顔を見せてくれるようになりました。給食室では、園児が安全で美味しい給食を食べて、健やかに成長できるように取り組みたいです。 ※5/1はこどもの日の献立を取り入れています。ハンバーグでかぶの形を作ります。おやつにはかしわもちを提供します。