

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
2	月	わかめ うどん 402/522kcal	桜えびのかき揚げ 青菜の白和え ★わかめ汁	♪鶏そぼろおにぎり 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	わかめ 鶏肉 油揚げ 豆腐 桜えび	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん 小松菜 もやし オレンジ	
17	火	ごはん 364/488kcal	かつおバーグ 納豆サラダ 具だくさん汁 (17日さくら:お好み焼き)	♪いももち 牛乳 パイナップル ☆バナナ	かつお 納豆 鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ しょうが もやし 胡瓜 たけのこ 人参 えのき キャベツ ねぎ パイナップル	
18	水	ごはん 388/512kcal	春の八宝菜 ひじきの中華和え ごぼうスープ プルーン	♪南部の新茶蒸しパン 牛乳 ミニゼリー ☆ヨーグルト	豚肉 うずらの卵 ひじき	ごはん	キャベツ たけのこ 椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん ごぼう コーン プルーン 茶	
19	木	ごはん (すみれ: いなりずし) 361/477kcal	カレイの和風クリーム焼 新人参のサラダ にら玉スープ	♪揚げパスタ 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	カレイ 豆腐 鶏卵	ごはん マカロニ	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン ニラ 干し椎茸 キウイフルーツ	
6	金	ごはん 561/587kcal	トマトハヤシ ちくわのマヨサラダ チーズ パイナップル	♪豆乳杏仁 麦茶 バナナ ☆おせんべい	豚肉 豆乳 ちくわ チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 胡瓜 もやし コーン パイナップル バナナ	
7	土	298/243kcal	チキンピラフ ツナサラダ キャベツのスープ バナナ	おかし 牛乳	鶏肉 ツナ	ごはん	玉ねぎ 人参 パセリ 胡瓜 キャベツ バナナ	
9	月	クリーム スパゲティ 435/511kcal	フレンチサラダ かぶのスープ ★春キャベツのクリーム煮	♪チーズパン カルピス オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	スパゲティ	キャベツ 玉ねぎ コーン もやし レタス 人参 エリンギ かぶ かぶの葉 オレンジ	
10	火	ごはん 414/519kcal	小あじの南蛮漬け やさいのそぼろ和え 豆腐のみそ汁 (10日きく:揚げ餃子)	♪米粉のポンデケーキ 牛乳 キウイフルーツ (24日ふじ:ミニメロンパン) ☆バナナ	あじ わかめ 豚肉 豆腐	ごはん	人参 玉ねぎ ピーマン もやし 胡瓜 しめじ キウイフルーツ	
11	水	ごはん 321/465kcal	しらすとアスパラのたまご焼き マカロニサラダ プルーン 新玉ねぎのすまし汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳 そらまめ ☆ヨーグルト	しらす 鶏卵 わかめ	ごはん	アスパラ 玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 干し椎茸 ねぎ プルーン そらまめ	
12	木	ごはん 364/466kcal	さわらのトマトソース焼 レタスの和風サラダ コンソメスープ	♪おからドーナツ 牛乳 パイナップル ☆ヨーグルト	さわら おから	ごはん じゃがいも	トマト 玉ねぎ レタス 胡瓜 コーン キャベツ エリンギ パイナップル	
13	金	ごはん 461/522kcal	ツナとキャベツのカレー もやしのおかか和え チーズ バナナ	♪みかんゼリー 牛乳 おせんべい ☆ビスケット	ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ みかん缶	
28	土	421/343kcal	ジャムサンド 魚肉ソーセージ バナナ チーズ 野菜ジュース	おかし 麦茶	魚肉ソーセージ チーズ	食パン	バナナ	
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※5月の「日本の行事食」は「かしわもち」です。4月28日(木)に行ったためありません。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。※20日は以上児の白飯はいりません。
 ※10日はきく組が揚げ餃子、17日はさくら組がお好み焼き、19日はすみれ組がいなりずしを作り昼食に食べます。
 24日はふじ組がミニメロンパンを作りおやつに食べます。さくら組のみ17日は白飯はいりません。



♪『いただきます』と『ごちそうさま』♪



4月14日の熊本大地震で救援物資が避難所に均等に届かず、十分に食事がとれていない人が多くいるようです。普段私たちは、当たり前のように食事をしていますが、食べることは生きることです。「いただきます」と「ごちそうさま」の意味をおさらいし、食事の大切さを再確認してみましょう。

- ・私たちは多くの動物、植物の命をいただいています。
- ・私たちの食料となる動植物は多くの畜産農家の方が大事に育ててくれたものです。
- ・私たちが食べている食事はおうちの方はもちろん、外食やお惣菜どれをとっても「人」が作ってくれています。

毎日の食事には多くの命や人が関わっていると思うと無駄にはできません。何も不自由なく日々の食事ができていることに感謝し、「ありがとう」の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」と挨拶をして楽しい食事の時間にしましょう。