

日 曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
15 ・ 29 月	おせんべい 麦茶	春キャベツうどん 鶏の照り焼き もやしのおかか和え	(15日)トスティットー (29日)アセロラゼリー 麦茶 バナナ	しらす 鶏肉 かつおぶし	うどん (15日)食パン	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 バナナ
2 16 30 火	バナナ 麦茶	ごはん 鮭のケチャップ焼き マカロニサラダ 水菜のスープ	♪ほうとうの甘煮 麦茶 オレンジ	鮭	ごはん マカロニ	パセリ 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ 水菜 オレンジ バナナ
17 ・ 31 水	オレンジ 麦茶	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの和えもの わかめのみそ汁	♪キャベツ焼き 麦茶 バナナ	豚肉 豆腐 わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 ねぎ ブロッコリー もやし キャベツ しめじ オレンジ バナナ
18 木	バナナ 麦茶	ごはん カレイの煮付け やさいのそぼろ和え 春野菜のすまし汁	♪いちごゼリー 麦茶 ビスケット	カレイ 鶏肉	ごはん	もやし 胡瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参
19 金	人参スティック 麦茶	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 玉ねぎのすまし汁	♪おからケーキ 麦茶 ミニゼリー	豚肉 おから のり	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草
6 20 土	おかし 麦茶	パン バナナ 魚肉ソーセージ コーンスープ	おかし 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	食パン	バナナ 野菜ジュース
8 ・ 22 月	ビスケット 麦茶	ソース焼そば わかめの酢の物 麩と大根のみそ汁	♪しらすおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 わかめ しらす	中華麵 麩 ごはん	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 椎茸 ねぎ オレンジ
9 ・ 23 火	スティック胡瓜 麦茶	ごはん あじの南蛮風 胡瓜の和えもの 青菜のスープ	♪コーンのケーキサレ 麦茶 バナナ	あじ	ごはん	玉ねぎ 人参 水菜 胡瓜 もやし 小松菜 しめじ コーン パセリ バナナ
10 ・ 24 水	おせんべい 麦茶	ごはん ポークビーンズ ごぼうとツナのサラダ コンソメスープ	♪みかんゼリー 麦茶 そらまめ	豚肉 大豆 ツナ	ごはん	玉ねぎ ごぼう 人参 胡瓜 もやし キャベツ そらまめ ブロッコリー みかん缶
11 ・ 25 木	オレンジ 麦茶	ごはん さわらのねぎみそ焼き レタスのサラダ もやしのすまし汁	コーンフレーク 麦茶 バナナ	さわら わかめ	ごはん	ねぎ レタス 胡瓜 もやし しめじ バナナ オレンジ
12 金	粉ふきいも 麦茶	ごはん 春野菜の煮物 かぶのゆかり和え 人参のみそ汁	♪麩のラスク 麦茶 ミニゼリー	鶏肉	ごはん じゃがいも 麩	玉ねぎ 人参 キャベツ アスパラ かぶ かぶの葉 もやし
13 ・ 27 土	(27日) おかし 麦茶	(13日)親子遠足 (27日)パン バナナ 魚肉ソーセージ コーンスープ	おかし 野菜ジュース	魚肉ソーセージ	パン	バナナ 野菜ジュース
26 金	★誕生会 お楽しみ給食★					
1 月	おせんべい 麦茶	☆こどもの日給食☆ ちらしずし 鶏の照り焼き しらすたっぶりサラダ 人参のポタージュ	こいのぼりゼリー 麦茶 バナナ	鶏肉 青のり 桜でんぶ しらす	ごはん ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ粉 バナナ

※献立内の青色は絵本「[そらまめくんのベッド](#)」に出てくる「[そらまめ](#)」です。
 ※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。
 ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

♪『そらまめくんのベッド』♪

そらまめくんの宝物はふわふわのやわらかいベッド(さや)。
 ある日そらまめくんのベッドが行方不明に…。やっと見つけたベッドにはうずらの卵が！
 お母さんうずらがそらまめくんのベッドで卵を温めていたのでベッドを貸してあげました。
 卵は無事に孵り、お母さんうずらとベッドから出ていきました。宝物のベッドが見つかった
 そらまめくんはうれしくてお友だちとパーティーをし、そのあとはみんなでベッドで眠りました♪



♪『そらまめの栄養』♪

そらまめは5月が旬の食べ物です。そらまめは豆類の中でもたんぱく質を多く含んでいます。その他にビタミンB群やミネラルもバランスよく含まれていて、体の調子を整えたり、代謝を良くする効果があります。家族みんなで食べたいお豆です。