



☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	木	お茶 クラッカー	ご飯	にら卵 春雨と野菜のソテー 味噌汁	イカ にら 玉ねぎ もやし 卵 春雨 筍 エビ ピーマン 小松菜 しめじ白ネギ ワカメ 昆布 イリコ お茶 牛乳 米 他	牛乳 ★八十八夜お茶クッキー
2	金	お茶 せんべい	ご飯	キャベツたっぷりメンチカツ 人参サラダ ☆たけのこワンタンスープ	合いびき肉 キャベツ 卵 玉ねぎ 豆腐 パン粉 ツナ 人参パセリレモン汁 筍 干し椎茸 餃子の皮 小葱 牛乳 米 じゃが芋 他	牛乳 フライドポテト
7	水	お茶 かりんとう	ご飯	旬野菜のカレー 南瓜サラダ 林檎	牛肉玉ねぎじゃが芋アスパラガスキャベツ生姜にんにく瓠瓜ひよこ豆 胡瓜クリームチーズマヨネーズ林檎牛乳パン生クリーム豆乳クリームキウイバナナ	牛乳 キウイと生クリームのコッペパン
8	木	お茶 ポン菓子	ご飯	魚のバター醤油焼き アスパラとエビのクリームペンネ 根菜スープ	鰯バターエビアスパラガスパプリカペンネ生クリームマヨネーズレモン汁 大根ごぼうれんこん人参しめじ昆布牛乳はちみつ卵他	牛乳 はちみつレモンドーナツ
9	金	牛乳 丸ぼうろ	麺	春野菜うどん がね パナナ	牛ひき肉さやいんげん人参キャベツイリコ昆布 うどんさつまいもれんこん生椎 筍ごぼう豆腐パナナ米昆布 他	お茶 塩おにぎり/昆布の煮つけ
10	土	お茶 ビスケット	ご飯	はんぺんとチーズのコロッケ ふきとごぼうの金平 卵とトマトの中華スープ	はんぺん豆腐プロセスチーズ卵牛肉ごぼうふき人参れんこんにゃく昆布 卵トマトエノキ生薑白ネギ米他	お茶 バームクーヘン
12	月	お茶 せんべい	ご飯	筑前煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁	鶏肉れんこん人参生椎茸じゃが芋こんにやくごぼうインゲン豆昆布小松菜 アスパラガスもやしゴマ豆腐すしあげワカメエノキイリコ昆布豆乳きな粉 他	牛乳 豆乳わらび餅
13	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	旬野菜のシチュー 厚揚げコロコロサラダ パイナップル	鶏ひき肉山芋スナッパエンドウじゃが芋玉ねぎ人参ルウスキムミルクしめじ 厚揚げ胡瓜ミニトマトキャベツ卵マヨネーズヨーグルトレモン汁パイナップル卵他	牛乳 黒糖スフレ
14	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のタルタルソース ☆五目ははりはり漬け ミネストローネ	魚卵玉ねぎパセリマヨネーズパン粉切り干し大根ひじき小松菜じゃこゴマ ベーコンセロリじゃが芋キャベツトマトホール缶しめじ牛乳米パン鶏肉他	牛乳 照り焼きチキントースト
15	木	お茶 ビスケット	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ ひじきの金平 豆腐と三つ葉の清汁	卵玉ねぎ生姜かつおぶし小葱ひじきごぼう人参こんにやく絹さや豆腐 三つ葉エノキかつおぶしコーンパサースキムミルク牛乳レモン汁他	ラッシー ポップコーン
16	金	牛乳 ミニケーキ	麺	レタスちゃんぽん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	中華麺もやしコーンしめじレタスきくらげ豚肉人参厚揚げじゃが芋 豚ひき肉玉ねぎかつお節昆布オレンジ米他	お茶 茶飯おにぎり/漬物
17	土	お茶 ウエハース	ご飯	豆腐の胡麻揚げ 空豆とエビの卵炒め コンソメスープ	豆腐 にんにく 生姜 ゴマ 空豆 卵 エビ 玉ねぎ 中ねぎ 生姜 じゃが芋 小松菜 人参 エノキ 他	お茶 丸ぼうろ
19	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆塩麹チキンナゲット レタスとのりのサラダ 小松菜と山芋の味噌汁	鶏ひき肉豆腐マヨネーズにんにく玉ねぎ人参レタス海苔もやし胡瓜ゴマ小松菜 山芋ワカメかつお節昆布牛乳夏みかん米 他	牛乳 夏みかんゼリー/せんべい
20	火	お茶 ポン菓子	ご飯	豆腐のエビあん煮 チキンサラダ ☆アスパラガスのスープ	エビ豆腐白ネギ玉ねぎ生姜枝豆ささみキャベツ水菜じゃが芋パプリカアスパラ 人参エノキハムかつお節小松菜卵 豆乳クリーム牛乳米他	牛乳 お野菜のパンケーキ
21	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の香味焼き 切り干し大根の煮つけ だご汁	魚レモンパセリ切り干し大根天ぷら人参干しシイタケごぼう大根里芋 小松菜白ネギイリコ昆布スキムミルクバナナ林檎パイナップルオレンジ他	フルーツヨーグルト
22	木	お茶 ビスケット	ご飯	おでん おからのサラダ 林檎	鶏肉大根天ぷらちくわこんにやく厚揚げ昆布おから胡瓜人参コーン 枝豆ハムマヨネーズ林檎牛乳米食パン豆乳きな粉バター牛乳他	牛乳 豆乳フレンチトースト
23	金	牛乳 バームクーヘン	麺	焼きそば 金時豆の甘煮 ごぼう団子とキャベツのスープ	豚肉もやしにら人参かまぼこ焼きそば面金時豆鶏ひき肉ごぼう 卵生薑エノキキャベツきくらげゴマ昆布米小松菜ゴマ塩昆布 他	お茶 青菜と塩昆布のおにぎり
24	土	お茶 クラッカー	ご飯	グラタン ピーマンともやしの胡麻ナムル 野菜スープ	鶏肉マカロニブロッコリーじゃが芋牛乳玉ねぎしめじチーズピーマンもやし ちくわゴマ人参トマトキャベツエノキ米 他	お茶 ビスケット
26	月	お茶 せんべい	ご飯	クリームチーズとアスパラのオムレツ 五目煮 豆腐と麩の清汁	卵クリームチーズ玉ねぎハムアスパラガス大豆人参昆布ごぼうれんこん 豆腐麩三つ葉かつお節ヨーグルトパイナップル他	牛乳 パイナップルとヨーグルトのケーキ
27	火	お茶 ビスケット	ご飯	豆腐カツ 玉ねぎとじゃこのおかか和え 豚ひき肉とにらの味噌スープ	豆腐パン粉玉ねぎ水菜胡瓜トマトかぼちゃこかつお節豚ひき肉 にらもやし南瓜バター牛乳米 他	牛乳 南瓜もち
28	水	お茶 かりんとう	ご飯	鰯の南蛮漬け 旬野菜の煮物 味噌汁	鰯玉ねぎカイワレ大根パプリカレモン汁ごぼうじゃが芋生薑シイタケスナッパエンド ふきこんにやくエリンギ青梗菜山芋ワカメイリコ牛乳いちごジャムクラッカー米他	牛乳 ジャム&クラッカー
29	木	お茶 クラッカー	ご飯	ハッシュドビーフ お豆とコーンのサラダ 林檎	牛肉玉ねぎ人参しめじルウ金時豆ひよこ豆コーンスナッパエンドウ胡瓜 サツマイモツナ林檎牛乳タココーンキャベツもやし卵タコ焼きソースかつお節他	牛乳 タコ焼き
30	金	牛乳 ミニケーキ	麺	冷やし中華 塩ポテトサラダ 甘夏みかん	中華麺卵ささみ胡瓜もやしトマトゴマじゃが芋枝豆コーンペンネベーコン 甘夏みかん米じゃこゴマ 葱他	お茶 揚げじゃこおにぎり
31	土	お茶 せんべい	ご飯	ちくわの大葉揚げ 納豆みそ きのこスープ	ちくわ大葉 納豆 ゴマ しめじ エノキ ベーコン 玉ねぎ イリコ 米 他	お茶 黒棒

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

*今年度より、おはし・スプーン・フォーク・コップは園より提供します。

端午の節句

子どもの健やかな成長を願い、端午の節句にはお祝いをします。
上に向かってすくすくと育つことから、たけのこは縁起の良い食べ物とされ、
祝いの膳に取り入れる地域もあります。

旬の食材・・・「梅」



果実の一種ですが、熟しても甘くならず酸味と香りが強いのが特徴です。酸味の元であるクエン酸やリンゴ酸には、疲労回復やカルシウムの吸収を助ける働きがあります。
梅を加工した梅干しには殺菌効果があり、お弁当に入るとと腐敗を遅らせることができます。
梅干しが苦手な子には、氷砂糖で漬けた梅シロップがおすすめです。

