



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	金	お茶 クラッカー	ご飯	アスパラとじゃが芋のグラタン 大根と人参の和え物 若竹汁	アスパラガスじゃが芋玉ねぎエビマカロニ牛乳チーズ大根人参セロリじゃこ ゴマワカメたけのこかつお節牛乳緑茶砂糖卵米他	牛乳 八十八夜お茶クッキー
2	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	和風オムレツ 小松菜の胡麻和え 豆腐と油揚げの味噌汁	鶏肉卵玉ねぎ干しシイタケかまぼこ三つ葉小松菜エノキスナップエンドウ すりごま豆腐油揚げかつお節米他	お茶 おかし
7	木	お茶 せんべい	ご飯	ビーフカレー コールスローサラダ オレンジ	牛肉じゃが芋玉ねぎ人参にんにく生姜ルウキャベツコーン 胡瓜ささみマヨネーズオレンジ牛乳豆腐バター豆乳米他	牛乳 ☆豆腐のパンケーキ
8	金	牛乳 クッキー	麺	肉うどん ☆新じゃがと空豆のかき揚げ パナナ	牛肉玉ねぎいりこ昆布うどんじゃが芋玉ねぎ人参空豆豆腐パナナ 米他	お茶 塩おにぎり/昆布の佃煮
9	土	お茶 ミニドーナツ	ご飯	はんぺんチーズコロッセ ふきとごぼうの金平 卵とトマトのスープ	はんぺん豆腐プロセスチーズ牛肉ごぼうふき人参糸こんにやく昆布 卵玉ねぎトマトパセリ米他	お茶 ビスケット
11	月	お茶 クラッカー	ご飯	鶏丼 お豆の春色ひじき煮 南瓜のポタージュ	鶏肉玉ねぎ白ネギひじき絹さや人参ちくわ空豆グリーンピースすしあげ 南瓜牛乳牛乳ホットケーキミックスバター砂糖卵はちみつレモン他	牛乳 はちみつレモンマフィン
12	火	お茶 バナナ	ご飯	厚揚げステーキ ☆キャベツとしらすのナムル 味噌汁	厚揚げ青のりレモンキャベツ人参胡瓜すしあげじゃこ茄子玉ねぎ アスパラガスかつお節昆布牛乳エビキャベツコーンタコ焼きソース他	牛乳 えび焼き
13	水	お茶 かりんとう	ご飯	魚の生姜煮 空豆とエビの卵炒め 根菜スープ	鯖生差空豆玉城じゃが芋中巻生姜ごま油ごぼう人参大根れんこん 小葱鶏ガラ昆布牛乳食パン鶏肉コーンマヨネーズにんにく米他	牛乳 やみつきちキントースト
14	木	お茶 バームクーヘン	ご飯	クリームチーズとアスパラのオムレツ 五目はりはり漬け ミネストローネ	卵クリームチーズ玉ねぎハムアスパラガス切り干し大根ひじき人参小松菜 じゃこゴマじゃが芋玉ねぎキャベツセロリにんにくトマトしめじ粉乳林檎他	ラッシー 林檎
15	金	牛乳 丸ぼうろ	麺	鶏塩ラーメン 南瓜のサラダ パナナ	鶏肉水菜白ネギキャベツ中華麺鶏ガラ昆布生姜レモンクリームチーズ 南瓜ブロッコリーエビマヨネーズバナナ緑茶米漬物米他	お茶 茶飯/お漬物
16	土	お茶 せんべい	ご飯	肉じゃが 干草サラダ アサリのチャウダー	牛肉玉ねぎじゃがいも糸こんにやくレタス大根人参セロリ水菜カイワレ大根 ゴーザの皮ゴマアサリキャベツひよこ豆アスパラガス粉乳米他	お茶 おかし
18	月	お茶 ポン菓子	ご飯	ハンバーグ 海藻サラダ 中華風卵スープ	合挽き肉豆腐玉ねぎ卵海菜ミックスキャベツ人参クリームコーン卵 コーン小葱ホットケーキミックスパインアップルバターヨーグルト米他	牛乳 パインヨーグルトケーキ
19	火	お茶 バナナ	ご飯	麻婆豆腐 レタスと海苔のサラダ ☆太平燕	豆腐豚ひき肉白葱にんにく生姜ごま油赤みそレタス海苔やし胡瓜ゴマ帯肉 キャベツ人参きくらげ長葱豚肉エビ鶏ガラ昆布牛乳南瓜生クリーム豆乳他	牛乳 スイート南瓜
20	水	お茶 ビスケット	ご飯	鰯フライ 玉ねぎとジャコのおかか和え だご汁	鰯玉ねぎ水菜りめんにじゃこかつお節大根人参こんにやくごぼうしいたけ 小葱すしあげいりこ牛乳夏みかん米他	牛乳 夏みかんゼリー/ビスケット
21	木	お茶 ミニドーナツ	ご飯	ハッシュドビーフ お豆のサラダ 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プエンドウ胡瓜 さつま芋ナレモン林檎牛乳パンごぼう人参水菜ささみマヨネーズ米他	牛乳 ごぼうサラダコッパン
22	金	牛乳 クラッカー	麺	えびとアスパラのクリームパスタ れんこんサラダ ごぼう団子のスープ	えびアスパラガスバケット生クリームレモン汁パプリカマヨネーズれんこん 水菜セロリ大根ささみ人参鶏ひき肉ごぼうエノキきくらげレタスじゃこ他	お茶 揚げじゃこおにぎり
23	土	お茶 ビスケット	麺	焼きそば 金時豆の甘煮 レタススープ	焼きそば豚肉もやしニラキャベツ金時豆レタスしめじ 卵他	お茶 おかし
25	月	お茶 せんべい	ご飯	筑前煮 青菜のゴマ和え 味噌汁	鶏肉ごぼうれんこん人参里芋干し椎茸生姜こんにやく昆布小松菜エノキ ブロッコリーゴマ麩玉ねぎキャベツ生クリーム豆乳クリームレーズン米他	牛乳 生クリームレーズン&クラッカー
26	火	牛乳 卵ぼうろ	ご飯	揚げだし豆腐 鶏だしすいとん 胡瓜のスタミナ漬け 梅干し	豆腐かつお節大根生姜小葱キャベツ人参しめじ鶏ガラ昆布小葱 胡瓜にんにくゴマ梅干し牛乳キャラット/パン米他	牛乳 キャラットパン
27	水	お茶 バームクーヘン	ご飯	魚のバター醤油焼き ピーマンともやしの胡麻ナムル 野菜スープ	鯖バターピーマンもやし小松菜ゴマちくわアスパラ玉ねぎ人参キャベツ 粉乳バナナ林檎キウイパインアップル米他	牛乳 フルーツヨーグルト
28	木	お茶 ミニケーキ	ご飯	ふわふわ卵の生姜あんかけ 五目煮 春雨スープ	卵玉ねぎ生姜かつお節小葱大豆ごぼうれんこん里芋こんにやく絹さや椎茸 春雨ワカメ小葱レタスえのき昆布牛乳コーン米他	牛乳 ポップコーン
29	金	牛乳 せんべい	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やしトマトゴマじゃが芋枝豆コーンベーコンペンネ 甘夏みかん米小松菜塩昆布白ごま他	お茶 青菜と塩昆布のおにぎり
30	土	お茶 クラッカー	ご飯	ちくわの大葉揚げ 納豆みそ きのこスープ	ちくわ大葉納豆白ごま味噌しめじエノキベーコン玉ねぎ いりこ米他	お茶 おかし

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

八十八夜の新茶

八十八夜は立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。春から夏に移る節目の日で、昔から農作業の目安とされてきました。この時期は茶摘みも最盛期で、八十八夜に摘まれる新茶は、昔から不老長寿の縁起物としてされてきました。新茶は、二番茶、三番茶に比べて苦みや、渋みが少ないので子どもにもおすすめです。



食卓のマナー 感謝のあいさつ



みんなで食事をするとき、マナーの手始めに伝えたいのは、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつです。「いただきます」には食事をしてくれた人はもちろん、食材から命をいただくことへの感謝も含まれます。「ごちそうさま」も同じく、食事を準備するために走り回ってくれた人（馳走した人）への感謝が込められています。