

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	土	昆布	冷やしきつねうどん 金時豆の煮物 パナナ	牛乳 せんべい	鯉昆布だし うどん 油揚げ わかめ 小葱 金時豆 パナナ 牛乳 せんべい
3	月		憲 法 記 念 日		
4	火		み ど り の 日		
5	水		こ ど も の 日		
6	木	棒チーズ	白ごはん さつま芋の味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 野菜のお浸し	フルーツゼリー ビスケット	白米 鯉昆布だし さつま芋 わかめ 油揚げ 高野豆腐 小松菜 もやし キャベツ えのき 人参 パイン缶 みかん缶 キウイ
7	金	りんご	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの香味チーズ焼き 納豆和え	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 玉ねぎ ホキ 深葱 ごま チーズ 納豆 しらす きゅうり 人参 梅干し ゆかり
8	土	クラッカー	パン2種 野菜カレー パナナ 牛乳	飲むヨーグルト ふかし芋	パン(卵・乳不使用) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 アスパラ カレールー パナナ 牛乳 ヨーグルト りんごジュース さつま芋
10	月	昆布	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 ホキのわかめあんかけ キャベツのナムル	オレンジゼリー いりこ	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 人参 小松菜 ホキ わかめ キャベツ もやし 人参 ごま ごま油 みかん缶 オレンジジュース いりこ
11	火	手作り麩菓子	☆誕生日会☆ かやくごはん なめこの味噌汁 鶏肉のレモン塩麹焼き レタスの昆布和え	牛乳 ココアケーキ	玄米 鯉昆布だし 人参 ごぼう 油揚げ 椎茸 なめこ 豆腐 小葱 わかめ 鶏肉 レモン 塩麹 レタス ごま油 バター 生クリーム
12	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん じゃが芋の味噌汁 ホキの醤油麹チーズ焼き ひじきの煮付け	ミルクココア フルーツサンド	玄米 十六穀米 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ 小松菜 ホキ 醤油麹 チーズ ひじき 人参 ごぼう 脱脂粉乳 パン 生クリーム
13	木	牛乳 いりこ	玄米ごはん 麩のすまし汁 高野豆腐と鶏団子の煮物 じゃが芋の梅サラダ	ヨーグルトクリームチーズ クラッカー	玄米 鯉昆布だし わかめ 春雨 麩 小葱 高野豆腐 椎茸 鶏肉 深葱 じゃが芋 キャベツ アスパラ くるみアーモンド レーズン
14	金	バナナ	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 ししゃも キャベツと白菜の塩麹炒め	納豆うどん	玄米 鯉昆布だし 豆腐 玉ねぎ 小葱 ししゃも ホキ 春雨 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ たら 塩麹 うどん 納豆 わかめ なめこ
15	土		🍷 わくわく親子遠足 🍷	せんべい 棒チーズ	
17	月	牛乳 昆布	玄米ごはん セロリの味噌汁 ホキのカレー天ぷら ささ身の梅おかか和え	りんご 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし セロリ 人参 厚揚げ 小葱 ホキ カレー粉 ささ身 きゅうり もやし わかめ 梅干し りんご 棒チーズ
18	火	棒チーズ	玄米ごはん 春雨スープ じゃが芋と鶏肉の煮付け 酢味噌和え	ヨーグルトムース 昆布	玄米 鯉昆布だし 春雨 えのき 人参 ごま油 じゃが芋 鶏肉 いんげん キャベツ きゅうり わかめ ヨーグルト 生クリーム
19	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 豆腐の味噌汁 鮭の醤油麹焼き 切干大根のナムル	ミルク バナナ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 鮭 ホキ 切干大根 もやし ほうれん草 人参 ごま 脱脂粉乳 パナナ
20	木	手作り麩菓子	玄米ごはん 納豆汁 キャベツと豚肉の中華炒め ひじきの煮付け	黒糖まんじゅう	玄米 鯉昆布だし 玉ねぎ 小葱 納豆 じゃが芋 豚肉 キャベツ 人参 厚揚げ ビーマン ひじき 蓮根 竹輪 薄力粉 白いんげん豆
21	金	ふかし芋	玄米ごはん けんちん汁 ホキの梅味噌焼き グリンピースの甘煮	クリーミー担々麺	玄米 鯉昆布だし 大根 ごぼう 人参 椎茸 深葱 豆腐 ホキ 梅干し グリンピース パスタ 豚肉 にんにく 練りごま 脱脂粉乳
22	土	ビスケット	パン2種 ミルクスープ キャベツの中華サラダ 棒チーズ	牛乳 せんべい	パン(卵・乳不使用) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 牛乳 パセリ キャベツ もやし 木耳 ごま ごま油 チーズ 牛乳 せんべい
24	月	バナナ	玄米ごはん 鶏つみれと春雨のスープ 厚揚げのねぎ味噌チーズ焼き ごまドレサラダ	ミルク 抹茶豆腐ケーキ	玄米 鯉昆布だし 鶏肉 豆腐 人参 椎茸 春雨 厚揚げ 深葱 チーズ 南瓜 アスパラ ごま 脱脂粉乳 薄力粉 抹茶 豆乳
25	火	棒チーズ	玄米ごはん 麩のすまし汁 ホキのエスカベッシュ さつま芋の黒糖煮	りんごゼリー クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 人参 小葱 わかめ ホキ 玉ねぎ ビーマン セロリ さつま芋 りんごジュース 桃缶 クラッカー
26	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 南瓜の味噌汁 豚肉とキャベツの醤油麹炒め たたききゅうりの浅漬け	焼きおにぎり	玄米 十六穀米 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 小葱 豚肉 キャベツ 人参 もやし しめじ 竹輪 醤油麹 きゅうり レモン ごま ごま油
27	木	ふかし芋	玄米ごはん レタスのスープ ホキのチーズパン粉焼き 五目きんぴら	みたらし団子 昆布	玄米 鯉昆布だし 玉ねぎ レタス 人参 ごま ホキ 粉チーズ 玉ねぎ 大葉 パン粉 豚肉 ごぼう 蓮根 ひじき 白玉粉 豆腐
28	金	牛乳 いりこ	玄米ごはん ニラの味噌汁 厚揚げのカレーチャンプル 納豆和え	オレンジ ビスケット	玄米 鯉昆布だし 玉ねぎ ニら しめじ わかめ 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ かつお節 カレー粉 納豆 大葉 もやし 山芋
29	土	昆布	生姜ごはん だんご汁 南瓜のチーズ焼き オレンジ寒天	牛乳 せんべい	玄米 竹輪 生姜 鯉昆布だし じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ 糸コン 薄力粉 南瓜 チーズ オレンジジュース 寒天 牛乳 せんべい
31	月	牛乳 クラッカー	玄米ごはん えのきの味噌汁 ちくわのゆかり天ぷら 寒天入り酢の物	フルーツ白玉 昆布	玄米 鯉昆布だし えのき 人参 わかめ 玉ねぎ ちくわ ゆかり きゅうり トマト レタス 寒天 白玉粉 豆腐 パイン缶 レモン

※14(金)「ししゃも」・・・未満児さんは「ホキ(白身魚)の塩焼き」

※27(木)「みたらし団子」・・・未満児さんは「あべかわマカロニ」

※31(月)「フルーツ白玉」・・・未満児さんは「フルーツポンチ」



# おいしいへや通信

R3.4.30 幸輪保育園

新年度が始まり、あっという間に一か月がたちました。  
ゴールデンウィークを過ぎると、少し疲れが出てくるころかもしれ  
ませんね。体調管理に注意しながら、色々な食材を食べて元気  
に過ごしましょう！！

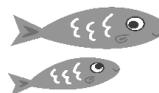
## 魔法の合言葉『まごわやさしい』とは？

『まごわやさしい』とは、玄米と相性の良い食材の頭文字をとったものです。

ま…豆（豆類）



さ…魚



ご…ごま



し…しいたけ（きのこ類）



わ…わかめ（海藻）



い…いも（いも類）



や…野菜



これらを取り入れることで理想の和食メニューが完成♪

来月は、『ま』と『ご』について詳しくご紹介します。

## 玄米のはなし

保育園では、日本人の体にあった～和食のやさしい味～を『おいしい』と思える子どもに育ててほしいという考えで玄米和食を提供しています。

だしの味、薄味で素材を生かしたもの、昔ながらのおかずと相性の良い“玄米”を主食とした給食を作っています。

毎日の給食の主食は玄米です。水曜日は玄米ごはん  
に国産の雑穀米(麦、粟、ひえ、きびなど)を入れて雑穀  
玄米ごはんを提供しています。



## 今月の献立より

『ヨーグルトクリームチーズ』

- ① キッチンペーパーをひいたザルにプレーンヨーグルトを入れて一晩冷蔵庫に入れておく。
- ② ①に三温糖を混ぜて出来上がり。

※お好みでジャム、ナッツ類を入れるとおいしいです。

5月15日はヨーグルトの日

