



※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予定献立	材料名	午後間食
1	木	こども日 行事食 カレーピラフ／鶏肉の竜田揚げ 青菜とさつまいものごま和え／さつき汁	米・麦・ツナ・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース カレー粉・バター／鶏肉・コーンスターチ・大豆油／青菜 さつまいも・もやし・にんじん・すりごま／絹ごし豆腐 生わかめ・にんじん・みつば	☆こいのぼりサンド
2	金	食パン／グラタンめん／玉子サラダ／オレンジ	食パン／うどん・豚肉・えび・玉ねぎ・マッシュルーム にんじん・コーン・グリーンピース・牛乳・ホワイトルー 卵・春キャベツ・きゅうり・ハム・マヨネーズ／オレンジ	☆焼きおにぎり
7	水	ごはん／鮭の西京焼き かぼちゃのそぼろ煮／レタススープ	米・麦／鮭・白味噌・味噌／かぼちゃ・鶏ひき肉・玉ねぎ グリーンピース・片栗粉／レタス・豚肉・もやし・玉ねぎ にんじん・しいたけ・セロリ	☆フルーツムース
8	木	春野菜カレー／春雨のナムル／そら豆／りんご ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・春キャベツ・アスパラ・玉ねぎ にんじん・カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり もやし・ハム・にんじん・ごま油／そら豆／りんご	☆ちくわパン
9	金	えんどう豆ごはん／わかめのかき揚げ キャベツのしそ和え／かやく汁	米・麦・えんどう豆／生わかめ・ベーコン・玉ねぎ・コーン にんじん・卵・小麦粉・大豆油／春キャベツ・にんじん しそふりかけ・うどん・鶏肉・だいこん・にんじん ごぼう・しいたけ・ねぎ	ベルギーワッフル
10	土	中華丼／ひじきサラダ／ふと玉子の味噌汁	米・麦・豚肉・白菜・えび・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／ひじき・枝豆・レタス・コーン ハム・マヨネーズ／おつゆふ・卵・にんじん・玉ねぎ・味噌	お菓子
12	月	ごはん／魚のおろし焼き スパゲティイタリアン／もやしスープ	米・麦／かれい・だいこん／スパゲティ・ハム・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ・オリーブオイル／もやし・豚肉 生わかめ・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しいたけ	☆カレーパン
13	火	ごはん／つくねの照り焼き 五目酢の物／ふかしの味噌汁	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・にんじん・玉ねぎ・ねぎ しょうが・ごま・片栗粉／きゅうり・もやし・うす揚げ ハム・にんじん・ごま／紅白ふかし・だいこん・にんじん えのき・みつば・味噌	☆おにまん ※さつまいもの蒸しまんじゅう (愛知県の郷土料理)
14	水	食パン／クリームシチュー／ツナサラダ メロン／いちごジャム (3歳以上児)	食パン／じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／春キャベツ・ツナ きゅうり・ハム・マヨネーズ／メロン／いちご・レモン汁	☆ほうじ茶と 塩昆布のおにぎり
15	木	春季祭礼 行事食 たけのこごはん／えびフライ 玉子焼き／かまぼこ／蒸し野菜／沢煮椀	米・麦・たけのこ／えび・パン粉・小麦粉・大豆油／卵 サラダ油／かのかまぼこ／スナックえんどう・にんじん 豚肉・だいこん・ごぼう・にんじん・てまりふ・みつば	☆オレンジゼリー あまから 甘辛せんべい (3歳以上児)
16	金	ピピンバ／キャベツスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・もやし・だいこん・にんじん しょうが・味噌・ごま油／春キャベツ・鶏肉・にんじん 玉ねぎ・ダイス豆腐(鉄分強化豆腐)	☆おふラスク
17	土	ごはん／切干だいこんのチンジャオロース レバーフランク／蒸しブロッコリー／豆腐の味噌汁	米・麦／豚肉・切干だいこん・ピーマン・パプリカ・しょうが サラダ油・片栗粉／レバーフランク／ブロッコリー 絹ごし豆腐・生わかめ・ちくわ・にんじん・味噌	お菓子
19	月	ごはん／魚の香味焼き ひじきの煮物／アスパラスープ	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／ひじき 鶏肉・うす揚げ・ちくわ・糸こんにゃく・にんじん グリーンピース・ごま油／アスパラ・豚肉・もやし・玉ねぎ にんじん・しいたけ・セロリ	☆カルピスケーキ
20	火	ごはん／ミートローフ キャベツのミルクごま和え／もずくの味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ケチャップ ウスターソース／春キャベツ・青菜・にんじん・すりごま スキムミルク／もずく・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・味噌	☆いなり寿司 ※3歳未満児： ☆いなりおにぎり
21	水	カレーライス／パンサンデー／そら豆／りんご ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・カレールー ホワイトルー／春雨・きゅうり・もやし・ハム・にんじん 錦糸玉子(卵・サラダ油)・ごま油／そら豆／りんご	☆和風ピザトースト
22	木	ごはん／ふかしのチーズフライ ポテトサラダ／玉ねぎの豚汁	米・麦／紅白ふかし・チーズ・卵・小麦粉・パン粉・大豆油 じゃが芋・マカロニ・きゅうり・春キャベツ・にんじん・ハム コーン・マヨネーズ／豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん 味噌・白味噌	バナナ ミレービスケット (3歳以上児)
23	金	3歳未満児 ごはん／肉じゃが／ちくわ煮／野菜スープ	米・麦／じゃが芋・合びき肉・にんじん・糸こんにゃく 玉ねぎ・いんげん／ちくわ／春キャベツ・鶏肉・もやし 玉ねぎ・にんじん・セロリ	クラッカー 鉄塩せんべい
24	土	ごはん／豆腐チャンプル スティックきゅうり／トマト／いなりうどん	米・麦／木綿豆腐・豚肉・卵・玉ねぎ・にんじん・しめじ にら・サラダ油／きゅうり／トマト／うどん・うす揚げ 焼きかまぼこ・にんじん・ねぎ	お菓子

日	曜	予定献立	材料名	午後間食
26	月	ごはん／すき焼き風煮／わかめスープ	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ すだれふ・にんじん・糸こんにゃく・ねぎ／生わかめ 鶏肉・チンゲン菜・もやし・にんじん・玉ねぎ	☆ホットドック
27	火	ごはん／魚のコーンクリーム焼き きんぴらごぼう／もやしの味噌汁	米・麦／鮭・クリームコーン・マヨネーズ／ごぼう・牛肉 さつまいも・糸こんにゃく・にんじん・いんげん・ごま油 もやし・だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆よもぎ蒸しパン
28	水	食パン／春野菜シチュー／トマトサラダ／オレンジ	食パン／豚肉・じゃが芋・春キャベツ・アスパラ・玉ねぎ にんじん・ホワイトルー・牛乳／トマト・レタス・きゅうり にんにく・オリーブオイル／オレンジ	☆とろろ昆布おにぎり
29	木	ごはん／揚げ魚の梅ソースがけ 青菜の納豆和え／春の鶏野菜汁	米・麦／かれい・コーンスターチ・大豆油・梅肉・片栗粉 ほうれん草・ひきわり納豆・焼きかまぼこ・にんじん 春キャベツ・鶏肉・うす揚げ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ ねぎ・味噌	ヨーグルト
30	金	ごはん／チキンナゲット にんじんサラダ／もずくスープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・コーンスターチ・片栗粉 味噌・コーンフレーク・サラダ油・ケチャップ／にんじん ブロッコリー・きゅうり・ツナ・コーン・すりごま・レモン汁 マヨネーズ／もずく・卵・にんじん・玉ねぎ・ねぎ	☆フルーツボンチ
31	土	焼きそば／五色なます／なめこ汁	焼きそばめん・豚肉・春キャベツ・ピーマン・にんじん もやし・玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油 だいこん・きゅうり・にんじん・ひじき・うす揚げ 絹ごし豆腐・なめこ・にんじん・みつば・味噌	お菓子



### 4～5月の食育活動 ～お手伝い・クッキング～

4～5月の献立には、たけのこ・春キャベツ・そら豆  
えんどう・アスパラなどの春野菜や生わかめ・もずく  
など旬の海藻を使用しています。こどもたちに野菜  
の話をしたり、実物を見せたり、触ったりすると苦手  
な野菜でも親しみが出て食べやすいようです。  
3歳以上児には引き続き、たけのこの皮むきやそら  
豆の豆出し、えんどうのすじ取り、玉ねぎの皮むきな  
どのお手伝い、サラダや和え物などを混ぜる「まぜ  
まぜクッキング」をしております。  
14日は、ばら組さんが「いちごジャム」作りに挑戦  
します。作ったジャムは、ひまわり、すみれ組さんにも  
振舞い、昼食時にパンに塗って食べます。



### 春季例大祭について

春季例大祭とは、野町にある神明宮  
(おしんめさんの愛称で親しまれている)  
で行われる春祭りのことを言います。  
毎年、5月15～17日に行われ「食べる  
お守り」として有名なあぶりもち(お払い  
の火であぶったもち)を食べると、悪事  
災難をまぬがれると言われてます。  
保育所では、15日に春季例大祭の行  
事食を予定しています。



節句とは1年に5回あり、5月5日はそのうちの1回にあたり  
“端午の節句”と言います。端午の節句とは男の子の成長や幸せ  
を祈ってお祝いをする日でしたが、1948年に5日5日を「こど  
もの幸福を願うとともに母に感謝する」休日と決められてから  
端午の節句の日が「こどもの日」にもなったそうです。そのため  
今では、こどもたちみんなをお祝いするようになりました。また  
「お母さんに感謝する」という意味もあったのですね。五月人形  
には、どんな環境にも耐え立派になるように、こどもの立身出世  
を願う外飾り(こいのぼり)と内飾り(かぶとや金太郎)がありま  
す。また、柏もちやちまきを食べる風習があり、柏もちの葉は新  
芽が出るまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」、ちまきには  
「難を避ける」という意味が込められています。  
保育所では、5月1日にこどもの日の行事食を予定しています。

### 食べきれる量で 嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児は、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ  
物に戸惑ったり、苦味を感じるなど、食べ物を苦手と  
感じる場合があります。食べやすい味付けや盛り付け  
美味しそうに食べて見せるなど工夫しましょう。最初は  
食べきれる量で「食べきれた！」という達成感が次  
回の食欲につながります。また「これを食べるとお肌  
がツルツルになるよ～」「これは骨が強くなるよ～」  
など効能を教えてあげても良いですね。

