



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、パン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
2	木	豆ごぼん フルーツ 若竹汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	牛乳、豚肉、きな粉	フルーツ、たまねぎ、なす、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやいんげん、わかめ、さやえんどう、たけのこ
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	振替休日				
7	火	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ、いわし	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが、干しぶどう、あおのり
8	水	青菜ご飯 プロッコリー 豚汁 フルーツ 煮魚 トマト	牛乳 蒸しかぼちゃ	米、さつまいも	牛乳、かえい、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、こまつな、プロッコリー、かぼちゃ
9	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 豆腐の お好み焼き	米、パン、じゃがいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、チーズ、かつお節	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
10	金	ちりめん青菜ご飯 たまねぎのみそ汁 鶏と野菜の煮込み フルーツ	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、しらす	フルーツ、にんじん、だいこん、こんにゃく、たまねぎ、こまつな、ねぎ
11	土	ご飯 豚汁 鶏の照り焼き フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、ヨーグルト、油揚げ、鶏肉	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
13	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
14	火	青菜ご飯 フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フルーツゼリー	米、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、フルーツジュース、寒天
15	水	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、油、さつまいも	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ
16	木	ご飯 温野菜 豆腐みそ汁 フルーツ 白身魚フライ 小松菜の和え物	牛乳 きなころパン	米、パン、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ、きなこ	フルーツ、こまつな、ブロッコリー、トマト、ねぎ
17	金	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 せんべい レーズン	米、じゃがいも、せんべい	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ、干しぶどう
18	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 にんじんとツナ のおにぎり	米、油	牛乳、豚肉、ツナ缶、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	月	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 なべやき	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、みそ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ブロッコリー
21	火	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく
22	水	鮭卵おにぎり フルーツ 豚汁 トマト ブロッコリー	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、ごぼう、しめじ、たまねぎ
23	木	ご飯 フルーツ 納豆汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆、みそ	フルーツ、なす、ちんげんざい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが、ねぎ
24	金	三色そぼろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 フルーツ チーズ	米、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ、チーズ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが、ねぎ
25	土	野菜あんかけご飯 わかめスープ フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、わかめ
27	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、パン	牛乳、牛肉	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ、キャベツ、いちご、ジャム
28	火	ちりめん青菜ご飯 野菜みそ汁 鶏と根菜の煮物 フルーツ	牛乳 ツナおにぎり	米、パン、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ツナ缶	フルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、こまつな、ねぎ
29	水	炊き込みご飯 豚汁 小松菜と油揚げの煮浸し フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、油揚げ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、しめじ、えのき
30	木	ご飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、じゃがいも、油、ライスペーパー	牛乳、鶏もも肉、豆乳	フルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、はくさい
31	金	ピビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 大学芋	米、油、ごま、ごま油、さつまいも、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく

給食室より



先月下旬から、早くも夏日がでてくるようになり慌ただしく衣替えをされたお家も多いのではないのでしょうか。関東では開業以来初めて、4月中のプール開きをしたところもありましたね。GW中は水難事故が多く見受けられるので、子ども達と水遊びをする機会があれば、絶対に目を離さないことを心がけてください。

毎年のことですが、この季節は食中毒に気をつけましょう。25度から40度の間の温度というのは食中毒菌にとって増殖するのに最適であることを覚えておいてください。調理した食事はできるだけ早くいただきますし。

また、熱中症にならないようにごまめな水分補給も心がけましょう！

5月5日は端午の節句です。

昔は庭に大きな鯉のぼりを立てて、ちまきや柏餅などを食べて男の子が病気をせず元気に育つようにという願いを込めて、お祝いしたものです。とは言うものの、現在の都会事情ではマンションが多く、庭に大きなこいのぼりを立てるお家というのは殆ど見かけませんね。昔はメリーでも本館と北館の間に大きな鯉のぼりを立てるかというよりロープを張ってぶら下げていたこともありましたが (^^) これも時代の流れていくものですね

