



献立名		材 料 名			kcal	蛋白			
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする			調味料		
1	水	休日							
2	木	休日							
3	金	憲法記念日							
4	土	みどりの日							
5	日	こどもの日							
6	月	振替休日							
7	火	<こどもの日ランチ> 白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 油	たら 卵		塩胡椒	849	30	
		炊き合わせ	里芋 砂糖		人参 こんにゃく	醤油			
		トマトスパゲティ	スパゲティ	ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 缶	コンソメ ケチャップ			
		ほうれん草としめじの浸し	砂糖 ごま		ほうれん草 人参 もやし しめじ	醤油			
		えのきと玉ねぎのみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳	えのき 青ねぎ 玉ねぎ	和だし みそ			
8	水	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん	醤油	568	23	
		小松菜のしらす和え	砂糖	しらす	小松菜 人参 もやし	醤油			
		磯豆	砂糖	大豆 ひじき	枝豆	醤油			
		若布とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 カルピスゼリー・お菓子	砂糖	牛乳 イナアガー カルピス		和だし みそ			
		豚と野菜のトマト煮	砂糖	豚肉	玉ねぎ しめじ 人参 いんげん 南瓜 トマト缶	コンソメ ケチャップ			
9	木	フロッコリーとツナのサラダ	砂糖 油	ツナ	フロッコリー 胡瓜 コーン	醤油 酢	601	21.3	
		じゃが芋のコンソメ煮	じゃが芋			コンソメ			
		オニオンスープ <おやつ> 牛乳 紅茶の豆乳パンケーキ	小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	牛乳 卵 豆乳	玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 醤油 紅茶			
		豆ごぼん	米		うすい豆	塩			
		菜種和え	砂糖 ごま	卵	胡瓜 キヤベツ 人参	酢			
10	金	わかさぎの唐揚げ	小麦粉 油	わかさぎ		コンソメ	559	28	
		大根と厚揚げの煮物	砂糖	鶏肉 厚揚げ	大根	醤油			
		豚汁	さつまい	豚肉 豆腐 うすあげ	大根 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 青ねぎ ごぼう	和だし みそ			
		<おやつ> 牛乳 チヂミ	チヂミ粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 卵	玉ねぎ 人参 なら	醤油			
		焼きそば	焼きそば麺	豚肉 削り節	キャベツ もやし 青ねぎ 人参	ソース			
11	土	じゃが芋の甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	じゃが芋 砂糖	牛乳		醤油	543	21.5	
		休日							
		カレイの照り焼き	砂糖	かれい		醤油			
		高野の甘煮	砂糖	高野豆腐		醤油			
		ほうれん草のおかか和え	砂糖	かつお節	ほうれん草 人参 もやし	醤油			
13	月	若布とあげのみそ汁 <おやつ> 牛乳 ビザトースト	食パン	牛乳 チーズ	玉ねぎ ピーマン コーン	ケチャップ コンソメ	592	29.9	
		ポークビーンズ	砂糖	豚肉 大豆	人参 枝豆 玉ねぎ トマト缶	ケチャップ コンソメ			
		キャベツとコーンのサラダ	砂糖 ごま 油		キャベツ 胡瓜 コーン	醤油 酢			
		さつまいの甘煮	さつまい 砂糖			醤油			
		ほうれん草としめじのスープ <おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳	ほうれん草 しめじ	コンソメ 醤油			
14	火	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 青のり		醤油	655	23.5	
		小松菜の納豆和え	砂糖	納豆 かつお節	小松菜 人参 もやし	醤油			
		ひじきの炒り煮	砂糖	ひじき うすあげ	人参 枝豆	醤油			
		麩とえのきの汁	麩		えのき 青ねぎ	和だし 醤油			
		<おやつ> 牛乳 黒糖きな粉ゼリー・お菓子	砂糖 黒砂糖	牛乳 イナアガー きな粉					
15	水	麻婆丼	米 片栗粉	豚ミンチ 豆腐	人参 干し椎茸 白ねぎ 青ねぎ	甜麺醤 鶏がらだし	536	19.3	
		わかさぎの甘酢	小麦粉 油 砂糖	わかさぎ		コンソメ 酢			
		ほうれん草ともやしのナムル	ごま ごま油 砂糖		ほうれん草 人参 もやし	醤油			
		かきたまスープ <おやつ> 牛乳 抹茶ケーキ	ホットケーキミックス バター 砂糖	卵 牛乳 卵	青ねぎ	鶏がらだし 醤油 抹茶			
		16	木						603

17	金	<アメリカ料理> ホットドッグ フレンチポテト コールスローサラダ 人参スープ <おやつ> 牛乳 アメリカンクッキー	コッペパン じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー	ウインナー 牛乳 卵	キャベツ キャベツ コーン 人参 人参 パセリ	カレー粉 ケチャップ 塩 マヨネーズ 塩胡椒 コンソメ 醤油 チョコチップ	584	18
18	土	運動会						
19	日	休日						
20	月	鯖の西京焼き 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーのごま和え 豆腐とえのきの汁 <おやつ> 牛乳 あんサンド	砂糖 砂糖 砂糖 ごま 食パン	さわら 昆布 大豆 豆腐 牛乳 あんこ	白みそ 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	599	29.2	
21	火	回鍋肉 青梗菜とちくわのソテー 厚揚げの生姜煮 ワンタンスープ <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 ワンタンの皮	豚肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳	キャベツ 人参 ピーマン パプリカ 青梗菜 もやし 生姜 青ねぎ	甜麺醤 醤油 鶏がらだし 鶏がらだし 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	589	21.6
22	水	鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 ほうれん草のごま和え ブロッコリー きのこのみそ汁 <おやつ> 牛乳 水ようかん・お菓子	砂糖 砂糖 砂糖 ごま	鯖 うすあげ 牛乳 寒天 あんこ	南瓜 ほうれん草 人参 もやし ブロッコリー しめじ えのき 青ねぎ	塩 醤油 醤油 塩 和だし みそ	548	27
23	木	ハヤシライス キャベツとパインの甘酢 <おやつ> 牛乳 チーズ蒸しパン	五分つき米 砂糖 小麦粉 砂糖 油 ベーキングパウダー	牛肉 牛乳 チーズ 卵 生クリーム	玉ねぎ しめじ 枝豆 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 パイン缶	ハヤシルウ 酢	700	22.5
24	金	チキンカツ 小松菜としめじの浸し スパゲティサラダ 根菜のみそ汁 <おやつ> 牛乳 スコーン	小麦粉 パン粉 油 砂糖 スパゲティ ホットケーキミックス 砂糖 バター	鶏肉 卵 ツナ 牛乳	小松菜 人参 もやし しめじ 胡瓜 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩胡椒 醤油 マヨネーズ 塩胡椒 和だし みそ	722	26
25	土	春まつり						
26	日	休日						
27	月	さばのみそ煮 金平ごぼう 小松菜の浸し 卵とキャベツのみそ汁 <おやつ> 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 食パン 砂糖 バター	さば 卵 牛乳 きな粉	生姜 ごぼう 人参 ピーマン 小松菜 人参 もやし キャベツ 青ねぎ	みそ 醤油 醤油 醤油 和だし みそ	680	27.4
28	火	豚と切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え 里芋の煮物 豆腐となめこのみそ汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 里芋 砂糖	豚肉 うすあげ 塩昆布 豆腐 牛乳	切干大根 人参 いんげん 干し椎茸 キャベツ 胡瓜 人参 いんげん なめこ 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	583	20.9
29	水	カレーコロッケ 若布と胡瓜の酢の物 人参とごぼうの煮物 あげと豆腐のみそ汁 <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー・お菓子	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 砂糖	合ミンチ 卵 若布 うすあげ 豆腐 牛乳 イナアガー	玉ねぎ 胡瓜 人参 ごぼう 青ねぎ オレンジジュース	カレー粉 塩胡椒 酢 醤油 和だし みそ	665	19
30	木	鶏の照り焼き いんげんのごま和え 高野の卵とじ じゃが芋ともやしのみそ汁 <おやつ> 牛乳 きなこマカロニ	砂糖 ごま 砂糖 砂糖 じゃが芋 マカロニ 砂糖	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 きな粉	いんげん もやし 青ねぎ	醤油 醤油 醤油 和だし みそ	596	26.3
31	金	豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 大豆のおかか煮 若布と玉ねぎのみそ汁 <おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー	パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス 砂糖	合ミンチ 豆腐 ひじき 大豆 かつお節 若布 牛乳 豆腐	玉ねぎ 人参 青ねぎ 切干大根 人参 胡瓜 酢 醤油 醤油 和だし みそ ミルクココア	720	28.9	

※今月は季節の食材・新しい食材として「うすい豆・いんげん」を使用しています。

※料理により、みりん、料理酒等を少量入れております。  
※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。  
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。

☆果物  
月・水・金・土・木  
火・金・土・木  
オレンジ  
バナナ  
いちご

☆延長保育のおやつ  
火・水・木  
おにぎり  
ジャムサンド  
(月1回菓子パン)

