



	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		
1	水	揚げだし豆腐のカレーあん	片栗粉 油	豆腐 豚ミンチ	玉葱 絹さや	カレールー 醤油
		じゃが芋の昆布茶和え	じゃが芋 バター		人参	昆布茶
		切干大根の煮物	砂糖	薄揚げ	切干大根 人参 いんげん	醤油
		南瓜のみそ汁		味噌	南瓜 玉葱	和だし
		<おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース	
2	木	チーズタッカルビ風	さつまいも 砂糖	鶏肉 チーズ 味噌	エリンギ 生姜 にんにく	醤油 ケチャップ
		春雨のサラダ	春雨 砂糖 油	ハム	胡瓜 コーン	酢 醤油
		セロリと人参の金平	砂糖 ごま油		セロリ 人参	醤油
		小松菜のスープ			小松菜 玉葱	鶏がらだし 醤油
		<おやつ> 牛乳 そぼろおにぎり	米 砂糖	牛乳 豚ミンチ	人参 ピーマン	醤油 塩
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	<こどもの日お祝いランチ> ごいのほりライス	米	ちくわ	玉葱 コーン いんげん 胡瓜	コンソメ ケチャップ
		ハンバーグ	砂糖 パン粉	合ミンチ 牛乳	玉葱	ケチャップ
		マカロニのソテー	マカロニ	ウインナー	人参 枝豆	コンソメ
		ポターージュ	じゃが芋	牛乳	玉葱	コンソメ
		<おやつ> 牛乳 フルーツパフェ	砂糖	牛乳 卵 生クリーム	みかん缶 パナナ いちご	
8	水	鶏肉のマーマレード焼き	砂糖 マーマレード	鶏肉	枝豆	醤油
		里芋のそぼろ煮	里芋 砂糖	豚ミンチ	ほうれん草 人参 えのき コーン	醤油
		ほうれん草のおかか和え	砂糖	鰹節	かぶ	醤油
		卵スープ		卵		鶏がらだし 醤油
		<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳		
9	木	<沖縄料理> タコライス	米 砂糖	合ミンチ チーズ	玉葱 トマト缶 きゃべつ 胡瓜	ケチャップ ソース
		そうめんチャンプルー	素麺	ハム 卵	玉葱 人参 青葱	カレー粉
		かちゆーゆ		あおき 鰹節 味噌		鶏がらだし 醤油
		<おやつ> 牛乳 ちんすこう	小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳		和だし
		豆ごはん	米	桜えび	えんどう豆	塩
10	金	ちくわのポテトチーズ焼き	じゃが芋 マヨネーズ	ちくわ チーズ	玉葱 パセリ	
		ブロッコリーと卵の浸し	砂糖	卵	ブロッコリー 人参 しめじ	醤油
		絹さやと厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌	絹さや	和だし
		<おやつ> 牛乳 カステラ	強力粉 油 砂糖 はちみつ	牛乳 卵		
		ドライカレー	米 オリーブ油	合ミンチ	玉葱 しめじ 連根 人参 ピーマン にんにく コーン ブロッコリー	カレールー
11	土	マカロニスープ	マカロニ		コーン ブロッコリー	コンソメ 醤油
12	日	休日				
13	月	たらのマヨコーン焼き	マヨネーズ	たら	コーン	塩胡椒
		蒿野豆腐の煮物	砂糖	蒿野豆腐	枝豆	醤油
		小松菜のごま和え	砂糖 ごま	薄揚げ	小松菜 人参 えのき	醤油
		レタスのスープ		味噌	レタス 玉葱	コンソメ 醤油
		<おやつ> 牛乳 ジャムサンド	食パン いちごジャム	牛乳		
14	火	豚と大根の旨煮	砂糖	豚肉 薄揚げ	大根 いんげん 人参	醤油
		アスパラガスのおかか和え	砂糖	鰹節	アスパラガス 玉葱 人参 コーン	醤油
		おさかなソーセージチップス		魚肉ソーセージ	胡椒	胡椒
		白菜と舞茸のみそ汁		味噌	白菜 舞茸	和だし
		<おやつ> 牛乳 お菓子		牛乳		
15	水	帆立のチーズフライ	小麦粉 パン粉 油	帆立 はんぺん あおき 粉チーズ	玉葱	
		カリフラワーの甘酢和え	砂糖		カリフラワー パプリカ コーン 胡瓜	酢
		ひじきの炒め煮	砂糖	味噌	ひじき 薄揚げ 大豆	醤油
		青梗菜のみそ汁		味噌	人参 糸蒟蒻 青梗菜 玉葱	和だし
		<おやつ> 牛乳 焼きプリン	砂糖	牛乳 卵		バニラエッセンス
16	木	ポテトミートグラタン	じゃが芋 バター	合ミンチ チーズ	玉葱 トマト缶	ケチャップ コンソメ
		ブロッコリーのソテー			ブロッコリー コーン 人参	鶏がらだし 醤油
		大根とカニカマのサラダ	砂糖 ごま油	カニカマ	大根 胡瓜	酢 醤油
		もやしのスープ		若布	もやし	鶏がらだし 醤油
		<おやつ> 牛乳 帽子パン	丸パン 砂糖 小麦粉 バター	牛乳 卵		
17	金	ニラ玉丼	米 砂糖	豚ミンチ 卵	にら 玉葱 人参 生姜 にんにく	オイスターソース 鶏がらだし
		はんぺんと枝豆のお焼き	マヨネーズ 片栗粉	はんぺん	枝豆 コーン	
		人参サラダ	砂糖	ツナ	人参 玉葱 胡瓜	醤油 酢
		きゃべつと若布のみそ汁		味噌	きゃべつ	和だし
		<おやつ> 牛乳 小松菜のチャーハン	米 ごま油	牛乳 豚ミンチ	玉葱 人参 小松菜	鶏がらだし 醤油

18	土	和風スパゲティ 豆腐のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	スパゲティ パター	豚肉 豆腐 若布 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参	醤油 鶏がらだし 醤油	539	23.3
19	日	休日						
20	月	鯖のさざれ焼き ひじきの五目煮 小松菜の納豆和え 切干大根のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 カレーチーズラスク	マヨネーズ パン粉 砂糖 食パン パター	さわら ひじき ちくわ 納豆 鰹節 薄揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	いんげん 人参 干椎茸 小松菜 人参 えのき 切干大根	塩胡椒 醤油 醤油 和だし カレー粉	603	26.4
21	火	チーズオムレツ グリーンサラダ 南瓜のミートソース 白菜のスープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	砂糖 油 砂糖	卵 ウインナー チーズ 豚ミンチ 牛乳	人参 玉葱 ほうれん草 ブロッコリー 胡瓜 枝豆 南瓜 玉葱 コーン トマト缶 白菜 えのき	コンソメ 醤油 酢 ケチャップ コンソメ コンソメ 醤油	644	24.9
22	水	コロケ 春雨のサラダ ほうれん草のおかか和え もやしと若布のスープ 〈おやつ〉 牛乳 りんごゼリー	じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖 油 砂糖 砂糖	豚ミンチ 薄揚げ 鰹節 若布 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 人参 しめじ もやし りんごジュース	塩胡椒 醤油 酢 醤油 鶏がらだし 醤油	563	17.6
23	木	鶏とさつま芋の甘辛炒め 切干大根のサラダ グリーンピースのスクランブル 小松菜とあげのみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 ポテトピザ	さつま芋 砂糖 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 油 砂糖	鶏肉 卵 薄揚げ 味噌 牛乳 チーズ	切干大根 人参 胡瓜 グリーンピース 小松菜 玉葱 ピーマン コーン	醤油 酢 醤油 塩胡椒 和だし ケチャップ	598	24.7
24	金	ひき肉と南瓜のカレー きやべつとみかんの甘酢 〈おやつ〉 牛乳 肉まん	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 ごま油 片栗粉	鶏ミンチ 牛乳 豚ミンチ	玉葱 枝豆 人参 南瓜 しめじ トマト缶 きやべつ みかん缶 胡瓜 人参 コーン 筍 玉葱 生姜	カレールウ 酢 塩 醤油	611	21.2
25	土	運動会						
26	日	休日						
27	月	厚揚げのオイスターソース炒め いんげんの菜種和え 大豆のおかか煮 豆腐のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	豚ミンチ 厚揚げ 卵 大豆 鰹節 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 人参 ピーマン なす 椎茸 いんげん 人参 青葱	オイスターソース 醤油 酢 醤油 和だし	660	29.7
28	火	鶏の米粉揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーのおかか和え 若布スープ 〈おやつ〉 牛乳 お菓子	米粉 油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 砂糖	鶏肉 ハム 鰹節 若布 牛乳	にんにく 生姜 胡瓜 玉葱 ブロッコリー 人参 コーン 青葱	醤油 塩胡椒 醤油 鶏がらだし 醤油	642	23
29	水	鯖の生姜焼き さつま芋の甘煮 ひじきと小松菜のツナ和え 玉葱のみそ汁 〈おやつ〉 牛乳 カルピスゼリー	砂糖 さつま芋 砂糖 砂糖 砂糖	さば ひじき ツナ 若布 味噌 牛乳 カルピス イナアガー	生姜 小松菜 人参 コーン 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし	552	21.3
30	木	麻婆丼 わかさぎの茸田揚げ 春雨の甘酢 豆腐のスープ 〈おやつ〉 牛乳 麩のラスク	米 砂糖 ごま油 片栗粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 麩 パター 砂糖	豚ミンチ 豆腐 味噌 わかさぎ 牛乳	人参 干椎茸 玉葱 青葱 生姜 胡瓜 コーン 人参 豆腐 きやべつ えのき	鶏がらだし 醤油 醤油 酢 コンソメ 醤油	540	22.6
31	金	シューマイ 高野の甘煮 ほうれん草のナムル 卵スープ 〈おやつ〉 牛乳 チヂミ	焼売の皮 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま油 チヂミ粉 ごま油	豚ミンチ 高野豆腐 卵 牛乳 豚ミンチ 卵	玉葱 生姜 ほうれん草 人参 もやし 青葱 人参 ニラ	塩胡椒 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 醤油	607	28.2

※今月は季節の食材・新しい食材として「絹さや えんどう豆 アスパラガス セロリ レタス 筍 かぶ
あおさ 桜えび 帆立 魚肉ソーセージ はちみつ」を使用しています。
※週に1度、7分づき米を提供しています。

※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、海藻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
季節の果物
オレンジ・バナナ・いちごなど

☆延長保育のおやつ
火・水・木・・・おにぎり
月・金・土・・・お菓子
木・・・月1回菓子パン

