

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	子どもの日三色丼 こいのぼりコロッケ ブロッコリーの塩炒め みそ汁(なめこ・豆腐) ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)／大豆 油／三温糖／かしわもち	鶏ひき肉／たまご／ポテ トコロッケ／木綿豆腐／ 米みそ(赤色辛みそ)／ ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん／きゅうり／ミニト マト／グリーンピース(冷凍)／ サラダ菜／ぶなしめじ／とう もろこし缶詰(ホル)／ブロッ コリー／なめこ／こねぎ	お茶 柏もち
2 水	和風ポトフ 引き昆布の煮物 もも缶	じゃがいも／せんべい	ベーコン／引き昆布／生 揚げ／油揚げ／牛乳	にんじん／玉葱／だいこん／ にんにく(りん茎)／もも(缶詰 果肉)	牛乳 おかし
7 月	厚揚げとたけのこ炒め 塩ブロッコリー みそ汁(大根・豆腐) グレープフルーツ	三温糖／かたくり粉／せ んべい	生揚げ／豚肉(薄切り) ／木綿豆腐／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	たけのこ(ゆで)／生しいたけ ／にんじん／ブロッコリー／ だいこん／グレープフルーツ	牛乳 おかし
8 火	ぎせい豆腐 根菜のきんぴら みそ汁(油揚げ・わかめ) パインアップル	三温糖／大豆油／板こんに やく／せんべい	木綿豆腐／たまご／鶏ひ き肉／油揚げ／湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)／米み そ(赤色辛みそ)／牛乳	にんじん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／切りみつば／れんこ ん／ごぼう／パインアップル	牛乳 おかし
9 水	ポークビーンズ 竹輪きゅうり マカロニスープ オレンジ	大豆油／有塩バター／ じゃがいも／三温糖／マ ヨネーズ(全卵型)／マカ ロニ／さつまいも	豚肉(薄切り)／大豆(水 煮缶詰)／焼き竹輪／豚 ひき肉／牛乳	にんじん／玉葱／トマト缶詰 (ホール)／グリーンピース(冷 凍)／きゅうり／キャベツ／ア スパラガス／パレンシアオー レンジ	牛乳 スイートポテト
10 木	鯖の味噌煮 かぼちゃサラダ かぶの漬物 みそ汁(キャベツ・凍豆腐) グレープフルーツ	三温糖／マヨネーズ／せ んべい	まさば／米みそ(赤色辛み そ)／大豆(国産、ゆで)／ ロースハム／凍り豆腐／ 牛乳	しょうが／日本かぼちゃ／ きゅうり／サラダ菜／かぶ／ キャベツ／グレープフルーツ	牛乳 おかし
11 金	新じゃが芋のそぼろ煮 アスパラのサラダ むらくも汁 いちご	じゃがいも／大豆油／三 温糖／糸こんにやく／マ ヨネーズ(全卵型)／かた くり粉／せんべい	鶏ひき肉／たまご／牛乳	にんじん／さやいんげん／干 し椎茸／玉葱／アスパラガス ／キャベツ／サラダ菜／とう もろこし缶詰(ホル)／チンゲ ンツァイ／いちご	牛乳 おかし
12 土	親子バス遠足				
14 月	野菜と春雨の五目炒め 卵焼き つくだ煮 みそ汁(ふのり・豆腐) グレープフルーツ	普通はるさめ(乾)／三温 糖／せんべい	豚肉(薄切り)／たまご ／昆布つくだ煮／ふのり (素干し)／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳	干し椎茸／もやし／ねぎ／に ら／にんにく(りん茎)／しょ うが／にんじん／グレープフ ルーツ	牛乳 おかし
15 火	ミンチカレー サラスパサラダ パインアップル	じゃがいも／大豆油／サ ラダスパゲッティ／マ ヨネーズ(全卵型)／ごは ん／薄力粉	豚ひき肉／ロースハム／ 牛乳／さくらえび(素干 し)／かつお加工品(削り 節)／米みそ(赤色辛みそ)	玉葱／にんじん／にんにく／ しょうが／グリーンピース(冷 凍)／きゅうり／とうもろこし 缶詰(ホル)／サラダ菜／レタ ス／パインアップル／こねぎ	牛乳 つぶつぶおやき
16 水	春野菜の豚汁 高野豆腐のふわふわ煮 小松菜のおかか和え バナナ	チョコパイ	豚ばら(脂身付)／米みそ (赤色辛みそ)／凍り豆腐 ／たまご／かつお節／牛 乳	キャベツ／玉葱／アスパラガ ス／ねぎ／ごぼう／干し椎茸 ／にんじん／切りみつば／こ まつな／バナナ	牛乳 チョコパイ
17 木	鶏ニラ天 竹輪と厚揚げの煮物 ミニトマト みそ汁(キャベツ、油揚げ) グレープフルーツ	アミックス粉(てんぷら用)／ 三温糖／せんべい	鶏胸肉／焼き竹輪／生揚 げ／油揚げ／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	にら／にんにく／にんじん／ だいこん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／アスパラガス／ミニ トマト／キャベツ／グレープ フルーツ	牛乳 おかし
18 金	鮭のみそマヨ焼き 高野豆腐と豚肉の煮物 キュウリ漬け みそ汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	マヨネーズ(全卵型)／ じゃがいも／せんべい	塩ざけ 40g／米みそ(赤 色辛みそ)／豚肉(薄切 り)／凍り豆腐／わかめ ／牛乳	玉葱／サラダ菜／ブロッコ リー／にんじん／きゅうり／ パレンシアオレンジ	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	ひき肉ラーメン じゃが芋の煮つ転がし バナナ	中華めん(生)／じゃがい も／三温糖／せんべい	豚ひき肉／なると／牛乳	干し椎茸／味付けメンマ／ねぎ ／バナナ	牛乳 おかし
21 月	ひき肉納豆 チーズ 田舎汁 キウイフルーツ	大豆油／三温糖／せんべ い	ひき割り納豆／豚ひき肉 ／キャンディーチーズ／ 鶏肉モモ／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／乳酸 菌飲料	にんじん／玉葱／ほうれんそう ／ごぼう／日本かぼちゃ／ねぎ ／キウイフルーツ	ヤクルト おかし
22 火	マーボー豆腐 ブロッコリーのツナ和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) オレンジ	三温糖／かたくり粉／ じゃがいも／薄力粉／有 塩バター	木綿豆腐／豚ひき肉／米 みそ(赤色辛みそ)／まぐ ろ缶詰(油漬フル味付)／ わかめ／牛乳／脱脂粉乳 ／たまご	にんにく／しょうが／にんじん ／玉葱／ねぎ／にら／生しい たけ／ブロッコリー／パレンシア オレンジ	牛乳 蒸しパン
23 水	ペンネアラビアータ スティック野菜 イタリアンスープ グレープフルーツ	マカロニ／オリーブ油／ 有塩バター／大豆油／パ ン粉(乾燥)／せんべい	豚ひき肉／ベーコン／た まご／パルメザンチーズ ／牛乳	トマト缶詰(ホール)／にんに く(りん茎)／玉葱／パセリ／ きゅうり／にんじん／キャベ ツ／グレープフルーツ	牛乳 おかし
24 木	ほっけ焼き 長芋と青梗菜の塩炒め けんちん汁 オレンジ	ながいも／ごま油／糸こ んにやく／大豆油／せん べい	豚肉(薄切り)／木綿豆 腐／油揚げ／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	チンゲンツァイ／にんじん／だ いこん／干し椎茸／ごぼう／パ レンシアオレンジ	牛乳 おかし
25 金	チキンピラフ かみかみハンバーグ 温野菜のサラダ コンソメスープ パインアップル	水稲穀粒(精白米)／有塩 バター／大豆油／かたく り粉／じゃがいも／フレ ンチドレッシング	鶏ひき肉／むきえび／豚 ひき肉／牛乳／たまご／ ベーコン	玉葱／にんじん／グリーンピー ス(冷凍)／干し椎茸／れんこん ／ごぼう／ブロッコリー／日本 かぼちゃ／パインアップル／キ ウイフルーツ／いちご	カスタードプリン
26 土	卵とじうどん もやしの旨煮 バナナ	干しうどん(乾)／三温糖 ／ごま油／せんべい	鶏肉モモ／たまご／豚肉 (薄切り)／牛乳	にんじん／玉葱／干し椎茸／ね ぎ／もやし／えのきたけ／バナ ナ	牛乳 おかし
28 月	鶏肉とごぼうの甘辛煮 キャベツとコーンと和え みそ汁(もやし・豆腐) パイン缶	板こんにやく／三温糖／ せんべい	鶏肉モモ／木綿豆腐／米 みそ(赤色辛みそ)／牛乳	ごぼう／ぶなしめじ／さやいん げん／にんじん／キャベツ／ きゅうり／玉葱／もやし／パイ ンアップル(缶詰)	牛乳 おかし
29 火	ハヤシさん コールスローサラダ ミニトマト オレンジ	じゃがいも／大豆油／有 塩バター／薄力粉／マヨ ネーズ／ルヴァンクラシ カル	豚肉(薄切り)／クリー ム(乳脂肪)／パルメザン チーズ／ロースハム／牛 乳	にんじん／玉葱／グリーンピー ス(冷凍)／キャベツ／とうもろ こし缶詰(ホル)／ミニトマト／パ レンシアオレンジ	牛乳 穀物クラッカー
30 水	鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜と油揚げのおひたし ニラ卵汁 みかん缶	じゃがいも／ごま油／せ んべい	鶏胸肉／油揚げ／たまご ／牛乳	にんじん／さやえんどう／ごま つな／にら／温州蜜柑缶詰(果 肉)	牛乳 おかし
31 木	ポークチャップ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	三温糖／白ごま(いり)／ せんべい	豚肉(薄切り)／干ひじ き(ステン釜、乾)／木綿豆 腐／わかめ／米みそ(赤色 辛みそ)／牛乳	玉葱／ブロッコリー／にんじん ／パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
1日(火)は子どもの日行事食(完全給食)、25日(金)は誕生会(完全給食)なのでご飯はいりません。土曜日が麺の時はご飯は持たせなくてもかまいません。					

月平均栄養価	エネルギー	435 kcal	タンパク質	20.1 g
	脂質	20.0 g	食塩相当量	3.0 g