

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
01 （ 月 ）	中華丼 春雨の中華スープ プチゼリー	米 小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 はるさめ	▲牛乳 豚肉 ベーコン なると 卵・乳なし	キャベツ、玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	ミレービスケット 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 186 mg
02 （ 火 ）	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、水菜 ねぎ、りんご しょうが のり にんにく	濃口しょうゆ ワイン みりん 食塩	おせんべい 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 224 mg
08 （ 月 ）	ご飯 和風ハンバーグ 人参とツナのしりしり 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鶏ひき肉 ◆豆腐、ツナ ◆おから みそ かつおぶし	人参 玉ねぎ ねぎ ひじき しょうが	淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう こしょう	米粉のおやつ 牛乳 かしわ餅(幼児) いちごのスティック(乳児)	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 186 mg
09 （ 火 ）	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 じゃが芋 片栗粉 米油 三温糖	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 じゃが芋もち(しそ)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 11.7 g カルシウム 211 mg
10 （ 水 ）	ご飯 肉じゃが 切干大根のみそ汁 ぶどうゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ひまわり油	▲牛乳 牛肉 みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 人参 三度豆 切干大根 ねぎ わかめ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.0 g カルシウム 244 mg
11 （ 木 ）	ご飯・プチゼリー 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳、鮭 ◆豆腐 ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 大根 ほうれん草 ねぎ、玉ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 塩こしょう	米粉のおやつ 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 236 mg
12 （ 金 ）	ご飯 新茶のかき揚げ 甘酢和え 豚汁	米 ■◆食パン ■小麦粉 さつまいも 片栗粉 三温糖	▲牛乳、豚肉 ベーコン ちくわ 卵・乳なし みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ キャベツ 大根、きゅうり ピーマン ねぎ わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 197 mg
15 （ 月 ）	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、牛肉 ツナ ◆無調整豆乳 ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶、白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、フイヨン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg
16 （ 火 ）	ご飯 白身魚の塩麴焼き 甘酢和え 飛鳥汁	米 ■麵 卵・乳なし ひまわり油 三温糖	▲牛乳、鯛 ◆豆腐、豚肉 ◆油揚げ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 きゅうり ごぼう ねぎ、わかめ 青のり	塩こうじ、ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 572 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 244 mg
17 （ 水 ）	牛肉の混ぜ寿司 キャベツと小松菜のごま和え わかめのすまし汁	米 ▲蒸しパンミックス 三温糖 三温糖 片栗粉	▲牛乳、牛肉 ◆豆腐 ▲チーズ ▲バター かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ごぼう、小松菜 えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酢 みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.6 g カルシウム 290 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 5月30日(火)の鮭の塩焼きは、4月ラッキー人参であった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
18 木	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとみずなの磯香和え とうふのみそ汁	米 ■マカロニ 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ベーコン ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、玉ねぎ 水菜、ピーマン ねぎ、わかめ のり、しょうが にんにく	ケチャップ 濃口しょうゆ 塩こしょう	ミレービスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 212 mg
19 金	パン 鶏肉のクリームシチュー シルバーサラダ りんごゼリー	■パン 米、さつまいも はるさめ 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム ぶなしめじ	酢 淡口しょうゆ ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 189 mg
22 月	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 春雨サラダ コーンと豆腐のスープ	米、■小麦粉 コーンフレーク 三温糖、はるさめ ひまわり油 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ハム ◆すりごま	人参、玉ねぎ クリームコーン りんご、キャベツ きゅうり、りんご レモン汁、しょうが にんにく	淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ブイヨン、ワイン 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 214 mg
23 火	ご飯 鮭の焼き浸し ほうれん草と白菜の信田和え 野菜のみそ汁	米 白玉粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鮭 ▲チーズ ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャベツ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 320 mg
24 水	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー	米 米粉 三温糖 なたね油 はるさめ 片栗粉 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 ベーコン ◆きなこ ◆油揚げ	玉ねぎ 人参、もやし ほうれん草 ねぎ しいたけ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 235 mg
25 木	ご飯・たぬき汁 さばのみそ煮 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツと小松菜の土佐和え	米 ■小麦粉 さつまいも 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 ◆油揚げ かつおぶし 鮭	キャベツ 人参 大根 小松菜 ねぎ しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 256 mg
26 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.6 g カルシウム 209 mg
29 月	ご飯 キャベツメンチカツ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 さつまいも 三温糖 ◆ソイレブール 片栗粉	▲牛乳 キャベツメンチカツ ◆豆乳 ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	淡口しょうゆ 酢、ブイヨン 食塩 塩こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ◆スイートポテト	エネルギー 558 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 23.1 g カルシウム 387 mg
30 火	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、塩鮭 ◆豆乳 牛肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	玉ねぎ 人参、白菜 キャベツ 水菜、ねぎ にんにく、しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	おせんべい 牛乳 カレーパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.8 g カルシウム 259 mg
31 水	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳、鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 みそ かつおぶし	人参、白菜 玉ねぎ 水菜、ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 238 mg

