



献立表



| 日 | 曜 | 屋食献立名 | 午後おやつ | 材料(屋食と午後おやつ) | | | 午前おやつ |
|----|---|---|-------------------------------------|--|--|---|-------|
| | | | | 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 | 金 | ※せきはん オレンジ さわらのみそてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ にんじんととうふのすましじる | やさしいジュース ツイストドーナッツ | もち米、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、すりごま | さわら、木綿豆腐、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ) | オレンジ、切りにんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、刻みこんぶ、しょうが | |
| 2 | 土 | わふうあんかけどん アスパラときゃべつのサラダ わかめとなめこのみそじる バナナ | ぎゅうにゅう ピザトースト | 米、食パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油 | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(甘みそ)、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶、ハム、なると | バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、なめこ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、わけぎ、生わかめ、ピーマン | |
| 3 | 日 | | | | | | |
| 4 | 月 | ひじきごはん キウイフルーツ さけのいそべやき チンゲンサイのごまあえ たまごとえのきのみそじる | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま | 牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、クリームチーズ、油揚げ | キウイフルーツ、チンゲンサイ、かぼちゃ、えのきたけ、葉ねぎ、切りにんじん、にんじん、ひじき、あおのり | |
| 5 | 火 | ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん ポテトサラダ ヨーグルト ミニフィッシュ しいたけとふのすましじる | ぎゅうにゅう 2しよくクッキー | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、小町麩、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、なると、チーズ | たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、しめじ、しいたけ、生わかめ、しょうが | |
| 6 | 水 | ハヤシライス コールスローサラダ ちゅうかスープ さくらんぼ(未満児はオレンジ) | ぎゅうにゅう ※あじさいゼリー ビスケット | 米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉 | たまねぎ、さくらんぼ(国産)、キャベツ、チンゲンサイ、ホールマト缶詰、エリンギ、切りにんじん、にんじん、しめじ、きゅうり、オレンジ | |
| 7 | 木 | とうにゅうロール ゼリー あじのかりかりチーズやき ブロッコリーのおかかあえ こうやどうふいりトマトシチュー | むぎちゃ さけとごまの おにぎり ※しおゆでそらまめ | 豆乳入りソフトロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、アーモンド(乾)、オリーブ油 | たいせいやうあじ、鮭フレーク、ベーコン、かにかまぼこ、凍り豆腐、バター、かつ | そらまめ、ブロッコリー、キャベツ、ホールマト缶詰、にんじん、パセリ、にんにく | |
| 8 | 金 | むぎしらすごはん メロン とりにくのしおからあげ 3しよくやさいのナムル ごもくみそじる | ぎゅうにゅう メロンパン (天然酵母パン) | 米、メロンパン、さつまいも、押麦、ごま油、油、片栗粉、ごま(乾)、小麦粉、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、卵、しらす干し | メロン、ほうれんそう、もやし、切りごぼう、にんじん、わけぎ、切り干しだいこん、糸こんにゃく | |
| 9 | 土 | おやこどん ほうれんそうとコーンのサラダ ひじきとにんじんのみそじる バナナ | ぎゅうにゅう じゃこトースト | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖 | 牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し(半乾燥)、粉チーズ | バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ひじき、刻みのり、あおのり | |
| 10 | 日 | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん メロン キスのわふうピカタ はるさめサラダ さつまいもとなめこのみそじる | ぎゅうにゅう じゃがバター | 米、じゃがいも、さつまいも、はるさめ、小麦粉、砂糖、油、黒ごま、ごま(乾)、ごま | 牛乳、きす、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、卵、バター | メロン、こまつな、もやし、なめこ、きゅうり | |
| 12 | 火 | ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトオムレツ すいか かぼちゃのサラダ レタススープ | むぎちゃ うめときなこの おにぎり | 牛乳パン(天然酵母パン)、米、マヨネーズ、砂糖、ごま | 卵、ベーコン、ピザ用ミックスチーズ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、きな粉、バター | すいか、かぼちゃ、レタス、しめじ、トマト、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、うめ干し | |
| 13 | 水 | コーンごはん ゼリー かじきまぐろのおこのみやきふう おくらとしらすのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそじる | ヤクルト コリアンのりパスタ | 米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、砂糖、すり | かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節 | オクラ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、にんにく、あおのり | |
| 14 | 木 | ざつこくまいごはん ヨーグルト かりかりチキン マスタードソース ブロッコリーとパプリカのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ | ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし | 米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、片栗粉、強化米、きび(精白粒) | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、調製豆乳、脱脂粉乳、バター | とうもろこし、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン | |
| 15 | 金 | おかかごはん キウイフルーツ さわらのみそてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ にんじんととうふのすましじる | やさしいジュース ツイストドーナッツ | 米、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、すりごま、ごま | さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | キウイフルーツ、切りにんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、刻みこんぶ、しょうが | |
| 16 | 土 | わふうあんかけどん アスパラときゃべつのサラダ わかめとなめこのみそじる バナナ | ぎゅうにゅう ピザトースト | 米、食パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油 | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(甘みそ)、ピザ用ミックスチーズ、ハム、なると、ツナ油漬缶 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、わけぎ、生わかめ、ピーマン | |

牛乳・野菜ジース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。



| 日 | 曜 | 屋食献立名 | 午後おやつ | 材料(屋食と午後おやつ) | | | 午前おやつ | | | | |
|----|---|---|-------------------------------------|--|--|---|----------|----------|--------------|-------------|------------|
| | | | | 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 | | | | | |
| 17 | 日 | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | ひじきごはん キウイフルーツ さけのいそべやき チンゲンサイのごまあえ たまごとえのきのみそじる | ぎゅうにゅう チーズむしパン | 米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま | 牛乳、さけ、卵、ツナ水煮缶、米みそ(甘みそ)、クリームチーズ、油揚げ | キウイフルーツ、チンゲンサイ、かぼちゃ、えのきたけ、葉ねぎ、切りにんじん、にんじん、ひじき、あおのり | | | | | |
| 19 | 火 | ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん ポテトサラダ ヨーグルト ミニフィッシュ しいたけとふのすましじる | ぎゅうにゅう 2しよくクッキー | 米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ(スプレッド)、小町麩、油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、バター、ミニフィッシュ(味付け小魚)、なると、チーズ | たまねぎ、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、にんじん、しめじ、しいたけ、生わかめ、しょうが | | | | | |
| 20 | 水 | ハヤシライス コールスローサラダ ちゅうかスープ さくらんぼ(未満児はオレンジ) | ぎゅうにゅう ※あじさいゼリー ビスケット | 米、フレンチドレッシング(乳化型)、油、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉 | たまねぎ、さくらんぼ(国産)、キャベツ、チンゲンサイ、ホールマト缶詰、エリンギ、切りにんじん、にんじん、しめじ、きゅうり、オレンジ | | | | | |
| 21 | 木 | とうにゅうロール ゼリー あじのかりかりチーズやき ブロッコリーのおかかあえ こうやどうふいりトマトシチュー | むぎちゃ さけとごまの おにぎり ※しおゆでそらまめ | 豆乳入りソフトロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、砂糖、アーモンド(乾)、オリーブ油 | たいせいやうあじ、鮭フレーク、ベーコン、かにかまぼこ、凍り豆腐、バター、かつ | そらまめ、ブロッコリー、キャベツ、ホールマト缶詰、にんじん、パセリ、にんにく | | | | | |
| 22 | 金 | むぎしらすごはん メロン とりにくのしおからあげ 3しよくやさいのナムル ごもくみそじる | ぎゅうにゅう メロンパン (天然酵母パン) | 米、メロンパン、さつまいも、押麦、ごま油、油、片栗粉、ごま(乾)、小麦粉、砂糖、ごま | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、卵、しらす干し | メロン、ほうれんそう、もやし、切りごぼう、にんじん、わけぎ、切り干しだいこん、糸こんにゃく | | | | | |
| 23 | 土 | おやこどん ほうれんそうとコーンのサラダ ひじきとにんじんのみそじる バナナ | ぎゅうにゅう じゃこトースト | 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖 | 牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、しらす干し(半乾燥)、粉チーズ | バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ひじき、刻みのり、あおのり | | | | | |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん メロン キスのわふうピカタ はるさめサラダ さつまいもとなめこのみそじる | ぎゅうにゅう ツイストドーナッツ | 米、ロールパン、さつまいも、グラニュー糖、油、小麦粉、はるさめ、砂糖、黒ごま、ごま(乾)、ごま油 | 牛乳、きす、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かにかまぼこ、卵 | メロン、こまつな、もやし、なめこ、きゅうり | | | | | |
| 26 | 火 | ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトオムレツ すいか かぼちゃのサラダ レタススープ | むぎちゃ うめときなこの おにぎり | 牛乳パン(天然酵母パン)、米、マヨネーズ、砂糖、ごま | 卵、ベーコン、ピザ用ミックスチーズ、牛乳、ヨーグルト(無糖)、きな粉、バター | すいか、かぼちゃ、レタス、しめじ、トマト、たまねぎ、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、うめ干し | | | | | |
| 27 | 水 | コーンごはん ゼリー かじきまぐろのおこのみやきふう おくらとしらすのあえもの じゃがいもとたまねぎのみそじる | ヤクルト コリアンのりパスタ | 米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、砂糖、すりごま(白) | かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、しらす干し、かつお節 | オクラ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、にんにく、あおのり | | | | | |
| 28 | 木 | ざつこくまいごはん ヨーグルト かりかりチキン マスタードソース ブロッコリーとパプリカのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ | ぎゅうにゅう ※ゆでとうもろこし | 米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油、片栗粉、強化米、きび(精白粒) | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、調製豆乳、脱脂粉乳、バター | とうもろこし、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン | | | | | |
| 29 | 金 | おかかごはん キウイフルーツ さわらのみそてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ にんじんととうふのすましじる | やさしいジュース ※みなづき せんべい | 米、砂糖、小麦粉、片栗粉、白玉粉、すりごま、ごま | さわら、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 | キウイフルーツ、切りにんじん、きゅうり、しいたけ、切り干しだいこん、糸こんにゃく、にんじん、刻みこんぶ、しょうが | | | | | |
| 30 | 土 | わふうあんかけどん アスパラときゃべつのサラダ わかめとなめこのみそじる バナナ | ぎゅうにゅう ピザトースト | 米、食パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油 | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、米みそ(甘みそ)、ピザ用ミックスチーズ、なると、ツナ油漬缶、ハム | バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、わけぎ、生わかめ、ピーマン | | | | | |
| | | 1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む) | | エネルギー 572 kcal | たんぱく質 21.0 g | 脂質 15.9 g | 塩分 2.2 g | 鉄 2.4 mg | カルシウム 212 mg | ビタミンC 40 mg | 食物繊維 4.2 g |

表記→※行事・季節献立
* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

6月4日は虫歯予防デーです。また、4日～9日は虫歯予防週間として、チーズなどの乳製品や、ひじき、ミニフィッシュなどのカルシウムを多く含む食材を取り入れています。



牛乳・野菜ジース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。

