

日 曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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 土	ガバオライス じゃがいもとツナのサラダ トマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター、きな粉	バナナ、トマト、レタス、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、カットわかめ	 牛乳・野菜ジュース・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。 
2 日						
3 月	※あずきごはん ゼリー さけのいそべやき キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう いちごロールパン	米、ロールパン、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、油	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、あずき(乾)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、あおのり	
4 火	ひじきだいずごはん さくらんぼ さばととうふのナゲット (未→オレンジ) きざみこんぶのいために かぼちゃとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ポテトぎょうざ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、小町麩、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば(水煮缶)、はんぺん、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、卵、ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、切りにんじん、刻みこんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが、あおのり、さくらんぼ(国産)、オレンジ	
5 水	ごはん キウイフルーツ あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ とうふとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう プチバナナトースト	米、食パン、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、かまぼこ、無塩バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、オクラ、バナナ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ふじっこ昆布(塩昆布)	
6 木	バターロール ヨーグルト チキンカツ アスパラとブロッコリーのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	むぎぢゃ おかかおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、調整豆乳、牛乳、卵、脱脂粉乳、バター、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、そらまめ、たまねぎ、グリーンアスパラガス	
7 金	カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ もずくとやさいのスープ メロン	ショア コリアンのりパスタ	米、じゃがいも、スパゲッティ、オリーブ油、油、片栗粉、すりごま(白)、ごま油	豚こま肉、ベーコン、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、切りにんじん、切りごぼう、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、いんげん、焼きのり、にんにく	
8 土	わふうあんかけどん マカロニサラダ じゃがいもとキャベツのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま肉、米みそ(甘みそ)、とろけるチーズ、なると、ツナ油漬缶、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン	
9 日						
10 月	ゆかりごはん ゼリー かじきのおこのみやきふう きんぴらごぼう とうふとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油、ごま、すりごま(白)	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節	かぼちゃ、切りごぼう、こまつな、切りにんじん、なめこ、あおのり	
11 火	ぎゅうにゅうパン(天然酵母パン) トマトチーズオムレツ ミニフィッシュ にんじんサラダ パナナ さやえんどうのコンソメスープ	むぎぢゃ ツナこんぶおにぎり	牛乳パン(天然酵母パン)、米、フレンドレッシング(乳化型)、マカロニ、油	卵、ベーコン、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬缶(きはだ)、ミニフィッシュ(味付け小魚)、ハム、牛乳	バナナ、切りにんじん、キャベツ、トマト、たまねぎ、さやえんどう、コーン缶、きゅうり、ふじっこ昆布(塩昆布)	
12 水	むぎいりわかめごはん ヨーグルト キスのわふうピカタ かぼちゃのごまマヨネーズ かぶときりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、すりごま(白)、油、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、きす、米みそ(甘みそ)、卵、鶏ささみ	とうもろこし、かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、糸こんにゃく、切り干しだいこん	
13 木	ちゅうかどん ほうれんそうのおかかあえ わかめスープ キウイフルーツ	やさいジュース メープルクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、すりごま(白)	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、無塩バター、なると、卵、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、オクラ、生わかめ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
14 金	コーンとしらすのごはん タンダーチキン すいか ブロッコリーサラダ じゃがいもとしめじのみそじる	ぎゅうにゅう プリンサンデー せんべい	米、じゃがいも、すりごま(白)、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、ホイップクリーム(脂肪分)、しらす干し(半乾燥)	すいか、ブロッコリー、にんじん、にら、しめじ、コーン缶、にんにく	
15 土	ガバオライス じゃがいもとツナのサラダ トマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター、きな粉	バナナ、トマト、レタス、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、カットわかめ	
16 日						

日 曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			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 月	ざつこくまいごはん ゼリー さけのいそべやき キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう いちごロールパン	米、ロールパン、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、油、強化米、きび(精白粒)	牛乳、さけ、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しゅんぎく、あおのり	 牛乳・野菜ジュース・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。 
18 火	ひじきだいずごはん すいか さばととうふのナゲット きざみこんぶのいために かぼちゃとたまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう ポテトぎょうざ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、小町麩、砂糖、三温糖	牛乳、木綿豆腐、さば(水煮缶)、はんぺん、米みそ(甘みそ)、さつま揚げ、卵、ツナ油漬缶	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、えのきたけ、切りにんじん、刻みこんぶ、干しいたけ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが、あおのり	
19 水	ごはん キウイフルーツ あじのなんばんづけ おくらとトマトのこんぶあえ とうふとほうれんそうのすましじる	ぎゅうにゅう プチバナナトースト	米、食パン、砂糖、小麦粉、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、かまぼこ、無塩バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、オクラ、バナナ、トマト、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ふじっこ昆布(塩昆布)	
20 木	バターロール ヨーグルト チキンカツ アスパラとブロッコリーのサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	むぎぢゃ おかかおにぎり ※しおゆでそらまめ	ロールパン、米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、調整豆乳、牛乳、卵、脱脂粉乳、バター、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、そらまめ、たまねぎ、グリーンアスパラガス	
21 金	カレーライス ごぼうときゅうりのサラダ もずくとやさいのスープ メロン	ショア コリアンのりパスタ	米、じゃがいも、スパゲッティ、オリーブ油、油、片栗粉、すりごま(白)、ごま油	豚こま肉、ベーコン、鶏がらスープ	メロン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、切りにんじん、切りごぼう、チンゲンサイ、しめじ、きゅうり、おきなわもずく(塩蔵塩ぬき)、いんげん、焼きのり、にんにく	
22 土	わふうあんかけどん マカロニサラダ じゃがいもとキャベツのみそじる バナナ	ぎゅうにゅう ピザトースト	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま肉、米みそ(甘みそ)、とろけるチーズ、なると、ツナ油漬缶、ハム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、糸こんにゃく、しいたけ、赤ピーマン、ピーマン	
23 日						
24 月	ゆかりごはん ゼリー かじきのおこのみやきふう きんぴらごぼう とうふとこまつなのみそじる	ぎゅうにゅう メロンパン	米、メロンパン、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ごま油、ごま、すりごま(白)	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かつお節	かぼちゃ、切りごぼう、こまつな、切りにんじん、なめこ、あおのり	
25 火	たまごとしらすどん じゃがいもピザ ミニフィッシュ バナナ	むぎぢゃ ツナこんぶおにぎり	ゆでうどん、じゃがいも、米、油	卵、ベーコン、とろけるチーズ、なると、ツナ油漬缶(きはだ)、油揚げ、ミニフィッシュ(味付け小魚)	バナナ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ、切りにんじん、ふじっこ昆布(塩昆布)	
26 水	むぎいりわかめごはん ヨーグルト キスのわふうピカタ かぼちゃのごまマヨネーズ かぶときりぼしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、すりごま(白)、油、黒ごま	牛乳、ヨーグルト(加糖)、きす、米みそ(甘みそ)、卵、鶏ささみ	とうもろこし、かぼちゃ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、糸こんにゃく、切り干しだいこん	
27 木	ちゅうかどん ほうれんそうのおかかあえ わかめスープ キウイフルーツ	やさいジュース メープルクッキー	米、小麦粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉、すりごま(白)	木綿豆腐、豚肉(もも・脂身付)、うずら卵水煮缶、無塩バター、なると、卵、かつお節	キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、オクラ、生わかめ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	
28 金	コーンとしらすのごはん タンダーチキン すいか ブロッコリーサラダ じゃがいもとしめじのみそじる	ぎゅうにゅう ※みなづき せんべい	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、白玉粉、すりごま(白)、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ヨーグルト(無糖)、ゆであずき缶、しらす干し(半乾燥)	すいか、ブロッコリー、にんじん、にら、しめじ、コーン缶、にんにく	
29 土	ガバオライス じゃがいもとツナのサラダ トマトスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま(白)	牛乳、鶏ひき肉、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、無塩バター、きな粉	バナナ、トマト、レタス、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、コーン缶、にんにく、カットわかめ	
30 日						

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

丈夫な歯を作るには原料となるカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンD、歯の土台を作るたんぱく質など合わせてバランス良く摂ることが大切です。カルシウムには乳製品や小魚、緑黄色野菜、大豆製品に含まれ、ビタミンDは魚やきのこ類に多く含まれますので、意識して食事に取り入れましょう。

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	581 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	22.0 g	カルシウム	236 mg
	脂質	16.0 g	ビタミンC	43 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4.5 g