

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	金	※せきはん ※こいのぼりハンバーグ キャベツのサラダ もずくとやさしいスープ いちご	ぎゅうにゅう むしパン	もち米、パン粉、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコ ン、ちくわ、ささげ(乾)、鶏 がらスープ	いちご、キャベツ、はくさい、た まねぎ、かぶ、こまつな、かぶ 菜、にんじん、おきなわもずく、 (塩蔵塩ぬき)、グリーンピース(水 煮缶詰)	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	土	ひじきチャーハン ブロッコリーのごまマヨあえ とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、マヨネーズ(ス プレッド)、グラニュー糖、 油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、淡色みそ、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、なめこ、 ピーマン、ひじき	
3	日	憲法記念日					
4	月	みどりの日					
5	火	子どもの日					
6	水	振替休日					
7	木	なつとうごはん さけのごまソテー たけのこのにも かぼちゃとキャベツのみそしる メロン	ぎゅうにゅう あんぱん	米、フランスパン、片栗粉、 砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、納豆、ゆであず き缶、淡色みそ、挽きわり納 豆	メロン、たけのこ(ゆで)、キャベ ツ、かぼちゃ、にんじん、しんげ ん、生わかめ、切り干しだいこん	
8	金	わふうあんかけどん ほうれんそうのサラダ ちゅうカスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも、 脂身付)、無塩バター、卵	ほうれんそう、緑豆もやし、たま ねぎ、切り干しだいこん、にら、 コーン缶	
9	土	とりそぼろごはん じゃがいものツナマヨネーズ にんじんとカブのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨ ネーズ(スプレッド)、砂糖、 油	牛乳、鶏ひき肉、淡色み そ、ピザ用ミックスチーズ、 ツナ油漬缶(きはだ)、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、かぶ、りんご ジャム、にんじん、かぶ菜、糸こ んにゃく	
10	日						
11	月	ぎょうこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきのにも だいいんとほうれんそうのすましじる キウイフルーツ カップケーキ	ぎゅうにゅう そらまめの カップケーキ	米、ホトケケキ粉、砂糖、 油、強化米、ごま油、きび(精 白粒)	牛乳、卵、凍り豆腐、ツナ油 漬缶、クリームチーズ、淡色 みそ、はんぺん、無塩バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、 にんじん、トマト、だいこん、そ らまめ、切り干しだいこん、糸こ んにゃく、ひじき、ねぎ、干しいたけ	
12	火	しらすごはん とりにくのしおからあげ にんじんとアスパラのごまマヨネーズ とうふとキャベツのみそしる ヨーグルト じゃがバター	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油、片栗粉、ごま(乾)、 小麦粉、すりごま(白)、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 淡色みそ、しらす干し、卵、 バター	切り干しだいこん、キャベツ、グリーン アスパラガス、生わかめ	
13	水	ごはん さばのみそに もやしのネバネバあえ たまごスープ ゼリー	ショア やきうどん	米、ゆであどん、砂糖、ごま 油	さば、卵、挽きわり納豆、豚 こま肉、米みそ(甘みそ)、か つお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、にん じん、キャベツ、にら、たけのこ (ゆで)、しょうが、あおのり	
14	木	ハヤシライス チンゲンサイのナムル ごもくみそしる ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、淡色みそ、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)	オレンジ、チンゲンサイ、たまね ぎ、かぼちゃ、だいこん、もやし、 トマト、エリンギ、にんじん、しめ じ、切り干しだいこん、糸こんにゃく	
15	金	バターボール(天然酵母パン) かじきのバターしょうゆソテー コールスローサラダ クリームシチュー いちご	むぎぢゃ しおこんぶチーズ おにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、 小麦粉、油	牛乳、かじき、ベーコン、チー ズ、バター	いちご、キャベツ、かぶ、にんじ ん、かぶ菜、きゅうり、ふじこ 昆布(塩昆布)	
16	土	ひじきチャーハン ブロッコリーのごまマヨあえ とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、マヨネーズ(ス プレッド)、グラニュー糖、 油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、淡色みそ、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、なめこ、 ピーマン、ひじき	

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。

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	日						牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。
18	月	ごはん あじフライ ごぼうサラダ かぶとえのきのみそしる キウイフルーツ	やさいジューズ ソーセージ マフィン	米、じゃがいも、パン粉、小 麦粉、油、マヨネーズ、すり ごま(白)	たいせいやうあじ、卵、牛 乳、淡色みそ、ウインナー	野菜ジュース、キウイフルーツ、 かぶ、切り干しだいこん、切りごぼ う、かぶ菜、糸こんにゃく、えの きたけ	
19	火	わかめごはん とりにくのさいきょうやき きりぼしだいこんのゴマずあえ とうふとかぶのすましじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ピザトースト (天然酵母パン)	米、食パン、ごま、砂糖、三温 糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木 綿豆腐、かまぼこ、とろける チーズ、米みそ(甘みそ)、 ハム、しらす干し	オレンジ、かぶ、にんじん、かぶ 菜、きゅうり、切り干しだいこん、 ピーマン、刻みこんぶ	
20	水	スパゲティーミートソース ポテトサラダ はるキャベツのスープ ヨーグルト	むぎぢゃ かつおおにぎり ※しおゆでそらまめ	スパゲティー、米、じゃがい も、マヨネーズ(スプレッド)、 砂糖、オリーブ油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき 肉、かつお(香)、ベーコン、 粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールマ ト缶詰、そらまめ、にんじん、マ トビユール、きゅうり、マッシュ ルーム、さやえんどう、グリーン ピース(水煮缶詰)、にんにく	
21	木	なつとうごはん さけのごまソテー たけのこのにも かぼちゃとキャベツのみそしる メロン	ぎゅうにゅう あんぱん	米、フランスパン、片栗粉、 砂糖、ごま、油	牛乳、さけ、納豆、ゆであず き缶、淡色みそ、挽きわり納 豆	メロン、たけのこ(ゆで)、キャベ ツ、かぼちゃ、にんじん、しんげ ん、生わかめ、切り干しだいこん	
22	金	わふうあんかけどん ほうれんそうのサラダ ちゅうカスープ ゼリー	ぎゅうにゅう ホワイトプレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、 粉糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも、 脂身付)、無塩バター、かま ぼこ、卵	ほうれんそう、緑豆もやし、たま ねぎ、にんじん、にら、切り干し だいこん、コーン缶	
23	土	とりそぼろごはん じゃがいものツナマヨネーズ にんじんとカブのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう りんごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マヨ ネーズ(スプレッド)、砂糖、 油	牛乳、鶏ひき肉、淡色み そ、ピザ用ミックスチーズ、 ツナ油漬缶(きはだ)、油揚 げ	バナナ、たまねぎ、かぶ、りんご ジャム、にんじん、かぶ菜、糸こ んにゃく	
24	日						
25	月	ぎょうこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきのにも だいいんとほうれんそうのすましじる キウイフルーツ カップケーキ	ぎゅうにゅう そらまめの カップケーキ	米、ホトケケキ粉、砂糖、 油、強化米、ごま油、きび(精 白粒)	牛乳、卵、凍り豆腐、ツナ油 漬缶、クリームチーズ、淡色 みそ、はんぺん、無塩バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、 にんじん、トマト、だいこん、そ らまめ、切り干しだいこん、糸こ んにゃく、ひじき、ねぎ、干しいたけ	
26	火	しらすごはん とりにくのしおからあげ にんじんとアスパラのごまマヨネーズ とうふとキャベツのみそしる ヨーグルト じゃがバター	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、マヨネー ズ、油、片栗粉、ごま(乾)、 小麦粉、すりごま(白)、ごま 油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏 もも肉(皮付き)、木綿豆腐、 淡色みそ、しらす干し、卵、 バター	切り干しだいこん、キャベツ、グリーン アスパラガス、生わかめ	
27	水	ごはん さばのみそに もやしのネバネバあえ たまごスープ ゼリー	ショア やきうどん	米、ゆであどん、砂糖、ごま 油	さば、卵、挽きわり納豆、豚 こま肉、米みそ(甘みそ)、か つお節	もやし、たまねぎ、きゅうり、にん じん、キャベツ、にら、たけのこ (ゆで)、しょうが、あおのり	
28	木	ハヤシライス チンゲンサイのナムル ごもくみそしる ミニフィッシュ オレンジ	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩 ロース)、淡色みそ、卵、ミニ フィッシュ(味付け小魚)	オレンジ、チンゲンサイ、たまね ぎ、かぼちゃ、だいこん、もやし、 トマト、エリンギ、にんじん、しめ じ、切り干しだいこん、糸こんにゃく	
29	金	バターボール(天然酵母パン) かじきのバターしょうゆソテー コールスローサラダ クリームシチュー いちご	むぎぢゃ しおこんぶチーズ おにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、 小麦粉、油	牛乳、かじき、ベーコン、チー ズ、バター	いちご、キャベツ、かぶ、にんじ ん、かぶ菜、きゅうり、ふじこ 昆布(塩昆布)	
30	土	ひじきチャーハン ブロッコリーのごまマヨあえ とうふとなめこのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう シュガートースト	米、食パン、マヨネーズ(ス プレッド)、グラニュー糖、 油、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬 缶、淡色みそ、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、にんじん、 だいこん、たまねぎ、なめこ、 ピーマン、ひじき	
31	日						

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	574 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.4 g	カルシウム	247 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	42 mg
	塩分	2.3 g	食物繊維	4.5 g

子どもの日の行事食は【こいのぼりハンバーグ】です。お楽しみに!