



日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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 木	きつねご飯 トックスープ メロン	牛乳 こさりの黒糖スティックパン	もち、米、パン、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、ごま	にんじん、メロン、ねぎ、焼きのり、干しいたけ
2 金	ごはん ボーグビーンズ ちりめんニラ炒め ビーフン入りスープ	牛乳 手作りわらび餅	米、じゃがいも、わらび餅粉、砂糖、ビーフン、ごま油	牛乳、だいず、豚肉、きな粉、しらす干し、ごま	たまねぎ、にんじん、にら、オクラ、いんげん
3 土	ほうれん草ライス マカロニシチュー メロン	牛乳 おかし	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれん草、メロン、にんじん、いんげん、コーン缶、マッシュルーム
4 日	6月5日～9日は、幼児の保育参加です				
5 月	ごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 カレーチャウダー	牛乳 こさりのクッキークリームパン	米、パン、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいごん、コーン、干しいたけ、パセリ
6 火	ごはん 豆腐入りミートローフ 新ごぼうサラダ	牛乳 カルシウムおにぎり	米、パン粉、片栗粉、油、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、しらす干し、ごま、かつお節	たまねぎ、クリームコーン缶、ごぼう、さくらんぼ(国産)、キャベツ、コーン缶、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、プロックロー
7 水	中華どんぶり 春雨スープ	牛乳 ミニカップゼリー おかし	米、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、だいごん、ピーマン、干しいたけ、カットわかめ
8 木	ごはん ひじきの五目煮 赤魚のから揚げ 味噌汁	牛乳 手作り豆腐みたらし団子	米、白玉粉、砂糖、から揚げ粉、油、こんにやく、片栗粉、ごま油	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、豆みそ、豚ひき肉、ちくわ、油揚げ	さくらんぼ(国産)、もやし、にんじん、なす、ピーマン、ねぎ、ひじき
9 金	ごはん れんこんバーグ コロコロサラダ ミネストローネスープ	牛乳 カリカリスティック	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、板こんにやく、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、チーズ、ウインナー、ごま	たまねぎ、キャベツ、れんこん、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、えだまめ、あおのり
10 土	ミートスパゲッティ メロン	牛乳 おかし	スパゲッティ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ホールトマト缶詰、メロン、にんじん、ピーマン
11 日	13日火曜日、4.5歳児フラネタリウム見学				
12 月	ピピンバ わかめスープ	牛乳 手作りあじさいゼリー おかし	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、ごま	ぶどう濃縮果汁、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ、かんてんクック
13 火	ごはん チャップチェ ししやものから揚げ ボルシチ	牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	牛乳、ししやも、鶏肉、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳	すいか、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、キャベツ、オクラ、ごぼう、干しいたけ
14 水	ハヤシライス サラダ	手作りヨーグルト おかし	米、じゃがいも、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、サニーレタス、トマト、きゅうり、いんげん、手作りジャム
15 木	ごはん コロッケ 中華サラダ 新たまねぎスープ	牛乳 手作りカルピスラスク	米、食パン、はるさめ、砂糖、マーガリン、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、カルピス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、さくらんぼ(国産)、にら、きゅうり、ひじき
16 金	ごはん 焼魚 ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 あげぱん	米、じゃがいも、パン、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆みそ、ウインナー、油揚げ	にんじん、なす、こまつな、たまねぎ、きゅうり

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
			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 土	ウインナーチャーハン 中華風卵スープ メロン	牛乳 おかし	米、ごま油	牛乳、卵、ウインナー	にんじん、白ねぎ、にら、メロン、もやし、ピーマン
18 日	(Decorative pattern)				
19 月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい のつべい汁	牛乳 手作りマヨチーズトースト	米、食パン、板こんにやく、マヨネーズ(卵なし)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏肉、粉チーズ	にんじん、だいごん、たまねぎ、にら、ゆでたけのこ、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、あおのり
20 火	ごはん アジフライ ささみの酢の物 味噌汁	メロン 牛乳 手作り豆腐団子	米、白玉粉、なたね油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身、豆みそ、きな粉、油揚げ、ごま	もやし、かぼちゃ、きゅうり、カットわかめ、メロン、ねぎ
21 水	カレーライス サラダ	牛乳 ドーナツ	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	牛乳、豚肉、ウインナー、ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、いんげん、コーン缶、えだまめ
22 木	ごはん 豚肉とごぼうの土佐煮 新玉ねぎサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油、こんにやく、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	すいか、ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、いんげん、コーン缶、ねぎ
23 金	ごはん マカロニグラタン ちりめんピーマン炒め スタミナスープ	牛乳 手作りジャムサンド	米、食パン、じゃがいも、マカロニ、ごま油	牛乳、ウインナー、牛肉、チーズ、焼き豆腐、しらす干し、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、手作りジャム、ピーマン、だいごん、いんげん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
24 土	親子丼 豚汁 さくらんぼ	牛乳 おかし	米、さといも、こんにやく	牛乳、卵、鶏肉、豚肉、豆みそ、木綿豆腐、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、だいごん、さくらんぼ(国産)、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、焼きのり
25 日	(Decorative pattern)				
26 月	ごはん 焼ビーフン きんぴらごぼう コンソメスープ	牛乳 こさりのチーズスティックパン	米、パン、ビーフン、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、ごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、おおさかしらな、コーン缶、ピーマン、いんげん、カットわかめ、干しいたけ
27 火	ごはん 鶏のから揚げ パンサンデー 味噌汁	牛乳 手作りミンチおやき	米、から揚げ粉、小麦粉、はるさめ、三温糖、米粉、ごま油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏肉、卵、豆みそ、豚ひき肉、ツナ水煮缶、脱脂粉乳、油揚げ、ごま	キャベツ、だいごん、にんじん、さくらんぼ(国産)、きゅうり、なめこ、オクラ
28 水	ごはん 肉じゃが タキギ和え コンソメスープ	牛乳 こさりのクリームパン	じゃがいも、米、パン、こんにやく、油、ごま油	牛乳、ウインナー、ちくわ、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、いんげん、えだまめ、ひじき
29 木	ごはん 五目豆 ひじきとれんこんのきんぴら 旬野菜のクリームシチュー	牛乳 手作りヨーグルト おかし	米、こんにやく、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、さけ、だいず、豚ひき肉、ちくわ、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、にんじん、すいか、キャベツ、ピーマン、れんこん、いんげん、グリーンアスパラガス、ごぼう、ひじき
30 金	ごはん チヂミ ちりめん酢の物 味噌汁	牛乳 手作りじゃがバター	米、小麦粉、じゃがいも、上新粉、はるさめ、マーガリン、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豆みそ、むきえび、しらす干し、油揚げ	みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にら、ねぎ、カットわかめ

※食材は記載と変更になる場合があります。

※玄関の給食サンプルのところに、食に関するご意見ノートをおいています。

※何でもお気軽に声をおかけください。

