

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
1	金	※せきはん ※こいのぼりハンバーグ キャベツのサラダ もずくとやさいのスープ	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・葉、にんじん、おきなわもちずく(塩蔵塩ぬき)、グリーンピース(水煮缶詰)
2	土	ひじきチャーハン プ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、プロッコリー、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 だけのこのにもの 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、だけのこ(ゆで)、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、生わかめ、切り干したいこん
8	金	わふうあんかけどん ほうれんそうのサラダ ちゅうがスープ	ゼリー	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン 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、切りにんじん、にんじん、なら、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、卵、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・葉、糸こんにゃく
10	日				
11	月	ざっこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきのにもの キウフルーツ だいこんとほうれんそうのすまじる		ぎゅうにゅう そらまめの カップケーキ	米、ホットケーキ粉、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、切りにんじん、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		ぎゅうにゅう じゅがバター	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 切りにんじん、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	ジョア やきうどん	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油 さば、卵、挽きわら納豆、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、だけのこ(ゆで)、しょうが、あおのり
14	木	ハヤシライス チングンサイのナムル 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、チングンサイ、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、切りごぼう、糸こんにゃく
15	金	バター ボール(天然酵母パン) かじきのバターしようゆソテー コールスローサラダ クリームシチュー	いちご	むぎちゃん 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・葉、きゅうり、ふじっこ昆布(塩昆布)
16	土	ひじきチャーハン プ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、プロッコリー、にんじん、だいこん、たまねぎ、なめこ、ピーマン、ひじき

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。



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
17	日				
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	キウフルーツ	やさいジュース 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)
19	火	わかめごはん とりにくのさいきょうやき きりぼし大いこんのゴマすあえ とうふとかぶのすまじる	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
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	むぎちゃん 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(春)、ベーコン、粉チーズ
21	木	なつとうごはん さけのごまソテー だけのこのにもの 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
22	金	わふうあんかけどん ほうれんそうのサラダ ちゅうがスープ	ゼリー	ぎゅうにゅう ホワイトブレーン クッキー	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、粉糖 牛乳、卵、鶏ひき肉、淡色みそ、ホワイトブレーン ゼリー
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、卵、鶏ひき肉、淡色みそ、ピザ用ミックスチーズ、ツナ油漬出(さばた)、油揚げ
24	日				
25	月	ざっこまいごはん ぐいりあつやきたまご ひじきのにもの キウフルーツ だいこんとほうれんそうのすまじる		ぎゅうにゅう そらまめの カップケーキ	米、ホットケーキ粉、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
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		ぎゅうにゅう じゅがバター	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、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
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	ジョア やきうどん	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油 さば、卵、挽きわら納豆、豚こま肉、米みそ(甘みそ)、かつお節
28	木	ハヤシライス チングンサイのナムル 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 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)
29	金	バター ボール(天然酵母パン) かじきのバターしようゆソテー コールスローサラダ クリームシチュー	いちご	むぎちゃん 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
30	土	ひじきチャーハン プ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
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！



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。

