

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				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	月	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる ヨーグルト	やさしいジュース マッシュポテトマフィン	米、マヨネーズ、砂糖、マッシュポテト、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが	
2	火	※せきはん さわらのゆうあんやき さんしょくやさいのナムル だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ミルククリームコッペパン	もち米、コッペパン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、ささげ(乾)、コンデンスマilk	バナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、ゆず果汁	
3	水	むぎいりコーンごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト レタススープ	ぎゅうにゅう バターシュガークッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、油、ごま、グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、バター、ベーコン	オレンジ、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、にんにく	
4	木	きつねうどん カミカミサラダ ミニフィッシュ	むぎちや ちゅうかふうおこわ	ゆでうどん、もち米、米、マヨネーズ、砂糖、ごま(乾)、ごま油	油揚げ、うずら卵水煮缶、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)、鶏がらスープ、しらす干し	バナナ、はくさい、トマト、だいこん、れんこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ねぎ、葉ねぎ、干ししいたけ、しょうが	
5	金	ごはん かじきのたつたあげ おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、調製豆乳、鶏ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	さくらんぼ(国産)、ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにゃく、ひじき、ぶじっこ昆布(塩昆布)、しょうが	
6	土	さんしょくまぜごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、食パン、マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	オレンジ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、わけぎ、きゅうり、にんじん	
7	日						
8	月	なめし さけのちゅうかふうてりやき じゃがいものせんぎりいため わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ケロちゃんパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ	メロン、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	
9	火	キヤロブパン(天然酵母パン) たまごピザ かぼちゃのサラダ とうにゅうシチュー	ヤクルト コリアンのりパスタ	キヤロブパン(天然酵母パン)、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、油	調製豆乳、卵、ピザ用ミックステー、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、油	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、エリンギ、ピーマン、焼きのり、にんにく	
10	水	まめいりキーマーカレー はるさめサラダ おふとにらのみそしる	※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、小町麩、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、ハム、バター	バナナ、たまねぎ、トマト、れんこん、みかん缶、きゅうり、にら、生わかめ	
11	木	ごはん かれいのムニエル ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ごま(乾)、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、生わかめ、刻みのり	
12	金	うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ アスパラとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ	ぎゅうにゅう ※とうもろこし	米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、にかにかまぼこ	とうもろこし、オレンジ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、こんぶ(だし用)	
13	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、刻みのり	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、無塩バター、きな粉	
14	日						
15	月	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる	やさしいジュース マッシュポテトマフィン	米、マヨネーズ、砂糖、マッシュポテト、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが	
16	火	ざっこまいごはん さわらのゆうあんやき さんしょくやさいのナムル だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ミルククリームコッペパン	コッペパン、米、砂糖、強化米、ごま、きび(精白粒)、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、コンデンスマilk	コッペパン、米、砂糖、強化米、ごま、きび(精白粒)、ごま油	

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)			10時おやつ
				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	水	むぎいりコーンごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト レタススープ	ぎゅうにゅう バターシュガークッキー	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、押麦、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ヨーグルト(無糖)、バター、ベーコン	オレンジ、レタス、トマト、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、にんにく	
18	木	きつねうどん カミカミサラダ ミニフィッシュ	パナナ	むぎちや ちゅうかふうおこわ	ゆでうどん、もち米、米、マヨネーズ、砂糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、うすら卵水煮缶、かまぼこ、大豆(ゆで)、ツナ油漬缶、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚)、鶏がらスープ、しらす干し	
19	金	ごはん かじきのたつたあげ おくらとトマトのこんぶあえ ひじきいりみそしる	※さくらんぼ	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、調製豆乳、鶏ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、油揚げ	さくらんぼ(国産)、ほうれんそう、トマト、オクラ、切りにんじん、糸こんにゃく、ひじき、ぶじっこ昆布(塩昆布)、しょうが
20	土	さんしょくまぜごはん マカロニサラダ じゃがいもとたまねぎのみそしる	オレンジ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、米みそ(甘みそ)、ハム、チーズ	オレンジ、たまねぎ、いちごジャム、さやえんどう、わけぎ、きゅうり、にんじん
21	日						
22	月	なめし さけのちゅうかふうてりやき じゃがいものせんぎりいため わかめととうふのみそしる	メロン	ぎゅうにゅう ケロちゃんパン	米、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、ちくわ	メロン、たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが
23	火	キヤロブパン(天然酵母パン) たまごピザ かぼちゃのサラダ とうにゅうシチュー	ゼリー	ヤクルト コリアンのりパスタ	ヤクルト コリアンのりパスタ	キヤロブパン(天然酵母パン)、卵、ピザ用ミックステー、マヨネーズ、オリーブ油、砂糖、油	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、エリンギ、ピーマン、焼きのり、にんにく
24	水	まめいりキーマーカレー はるさめサラダ おふとにらのみそしる	バナナ	※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	※あじさいヨーグルト カルシウムウエハース	米、はるさめ、砂糖、小町麩、油、ごま油	バナナ、たまねぎ、トマト、れんこん、みかん缶、きゅうり、にら、生わかめ
25	木	ごはん かれいのムニエル ほうれんそうのりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる	すいか	ぎゅうにゅう じゃがいもおやき	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ごま油	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	すいか、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、生わかめ、刻みのり
26	金	うめぼしとツナのたきこみごはん チキンカツ アスパラとブロッコリーのサラダ やさいのさっぱりスープ	オレンジ	ぎゅうにゅう ※とうもろこし	米、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ水煮缶、にかにかまぼこ	とうもろこし、オレンジ、だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンアスパラガス、うめ干し、こんぶ(だし用)
27	土	おやこどん キャベツとコーンのあえもの さつまいもとあつあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう きなこトースト	米、さつまいも、食パン、砂糖、油	牛乳、卵、生揚げ、鶏こま肉、米みそ(淡色辛みそ)、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、無塩バター、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、糸こんにゃく、刻みのり
28	日						
29	月	ぶたにくのしょうがやきどん かぼちゃのあまに こまつなとなめこのみそしる	ヨーグルト	やさしいジュース マッシュポテトマフィン	米、マヨネーズ、砂糖、マッシュポテト、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、豚こま肉、牛乳、卵、米みそ(甘みそ)	野菜ジュース、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、なめこ、赤ピーマン、生わかめ、しょうが
30	火	ざっこまいごはん さわらのゆうあんやき さんしょくやさいのナムル だいこんとあつあげのみそしる	バナナ	ぎゅうにゅう ミルククリームコッペパン	米、マヨネーズ、砂糖、強化米、ごま、きび(精白粒)、ごま油	牛乳、さわら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、コンデンスマilk	バナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、ゆず果汁

1か月の平均栄養量  
(幼児・おやつ含む)エネルギー  
594 kcalたんぱく質  
21.3 g脂 質  
16.7 g塩 分  
2.4 g鉄  
2.5 mgカルシウム  
230 mgビタミン C  
38 mg食物 纖維  
4.3 g

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。



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。虫歯を防ぐためには“歯磨き”は大切なことですが、“食生活”も見直すことで更に虫歯予防につながります。甘い市販のおやつ、ダラダラ食べをしないこと、よく噛んで食べることに気をつけましょう。

