



\*すみれくみ・たんぽぽくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料		
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物
1日	金	白身魚のチーズフライ ごはん えんどうサラダ 味噌汁	かしわ餅 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 米粉	魚 チーズ 卵 味噌 牛乳 油揚げ	さやえんどう 人参 大根
2日	土	五日チャーハン わかめスープ 野菜サラダ ミートボール	パン せんべい プリン	米 小麦粉 ごま油	チャーシュー 卵 肉団子	長葱 人参 ピーマン ブロッコリー 胡瓜
7日	木	シーフードカレーライス 野菜サラダ 小魚佃煮	じゃこトースト 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米 じゃが芋	スキムミルク 小魚佃煮 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 アスパラガス
8日	金	魚の香草焼き ごはん もやしの中華風和え 味噌汁	栗蒸し羊羹 牛乳 くだもの	小麦粉 米 ごま油	魚 味噌 豆腐 牛乳	パセリ もやし 人参 胡瓜 長葱
9日	土	焼きそば 野菜スープ 野菜サラダ くだもの	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン ハム ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 パセリ もやし
11日	月	高野豆腐のふわふわ煮 ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	チーズマフィン 牛乳 くだもの	米 サラダ油 小麦粉	高野豆腐 卵 味噌 チーズ 牛乳	アスパラガス 人参 みつ葉 長葱
12日	火	誕生会・子どもの日お祝い会	お祝いケーキ ココア牛乳くだもの	もち米 サラダ油 片栗粉 バター	卵 豚挽き肉 豆腐 鶏挽肉 牛乳	みつ葉 人参 たけのこ そら豆
13日	水	大豆のごつごつ揚げ ごはん 野菜サラダ けんちん汁	プチパン カルピス くだもの	サラダ油 米 小麦粉 さつま芋	大豆 卵 豚肉 豆腐 チーズ スキムミルク	玉葱 人参 大根 みず菜 胡瓜
14日	木	鶏肉のパン粉焼き 竹の子ごはん 春雨の中華風サラダ きのことスープ	あじさいゼリー 牛乳 くだもの	米 春雨 ごま油	豆腐 鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	玉葱 胡瓜 人参 長葱
15日	金	焼き魚 ごはん 筑前煮 味噌汁	かぼちゃ餅 牛乳 くだもの	ごはん 白玉粉 サラダ油 じゃが芋	魚 鶏肉 味噌 牛乳 大豆 豆腐	人参 インゲン 長葱 たけのこ かぼちゃ
16日	土	卵うどん 野菜サラダ ボイルウィンナー	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚肉 卵 ウィンナー ヨーグルト	人参 長葱 胡瓜 アスパラガス
18日	月	大根のオイスター煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	きな粉クッキー 牛乳 くだもの	米 バター 小麦粉	豚ひき肉 味噌 豆腐 卵 牛乳	大根 人参 長葱 ブロッコリー 万能葱
19日	火	醤油ラーメン 高野豆腐の野菜揚げ 野菜サラダ	人参ホットケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 バター	卵 スキムミルク 高野豆腐 牛乳 ハム	もやし 長葱 人参 レタス 胡瓜
20日	水	煮魚 ごはん 味噌汁 切り干し大根の炒め煮	チーズケーキ 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	魚 味噌 豚肉 卵 チーズ 牛乳	人参 インゲン キャベツ たけのこ
21日	木	やわらか鶏ごぼう ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	片栗粉 米 ビーフン サラダ油	鶏肉 チャーシュー 味噌 牛乳	ごぼう 人参 白菜 アスパラガス
22日	金	トマトとキャベツのチキンシチュー マカロニサラダ くだもの パン	鮭おにぎり 牛乳 くだもの	小麦粉 じゃが芋 米	鶏肉 ハム 鮭 牛乳	キャベツ ブロッコリー 人参 胡瓜
23日	土	エビピラフ コーンスープ 野菜サラダ ミートボール	パン せんべい プリン	バター 米 小麦粉	スキムミルク かまぼこ	人参 ピーマン 玉葱 みず菜 胡瓜
25日	月	厚揚げの中華煮 ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	厚揚げ ハム チーズ 牛乳	アスパラガス 人参 玉葱 長葱
26日	火	豚汁 ごはん オクラ納豆 野菜の磯辺和え サクサク竹輪	餃子の皮ピザ 牛乳 くだもの	じゃが芋 米 小麦粉	豚肉 納豆 竹輪 チーズ 牛乳 豆腐	人参 長葱 キャベツ ほうれん草 オクラ
27日	水	ジャーマンポテト ごはん 野菜サラダ 春雨スープ	バナナロールサンド 牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油 春雨 じゃが芋	鶏肉 ベーコン 牛乳 しらす干し	パセリ 胡瓜 玉葱 人参 ブロッコリー
28日	木	魚の味噌風味焼き ごはん 八目大豆 すまし汁	よもぎ団子 牛乳 くだもの	米 サラダ油 白玉粉	魚 味噌 鶏肉 豆腐 牛乳 大豆	人参 竹の子 ごぼう いんげん
29日	金	アサリのチャウダー パン 春雨レタスサラダ 小魚佃煮	ライスピザ 牛乳 くだもの	小麦粉 春雨 米 じゃが芋 サラダ油	ベーコン チーズ スキムミルク 牛乳	玉葱 人参 レタス 胡瓜
30日	土	スパゲティナポリタン 野菜サラダ くだもの きのことスープ	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚挽き肉 ベーコン ヨーグルト	ピーマン 人参 玉葱 長葱 ブロッコリー

12日(火) 誕生会・子どもの日お祝い会

都合により、献立を変更する場合があります。

中華風ちまき ひじきがんも すまし汁  
鶏ささ身とそら豆のサラダ ゼリー

きょうのきゅうしょく写真で、確認ください。

