

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	バリバリ春巻丼 中華スープ ミルク豆乳かん	七分つき米/押麦/ごま油/春雨(乾)/砂糖/サラダ油/わんたんの皮/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉(生)/乾燥わかめ(素干し)/調製豆乳/牛乳	にんにく/青ピーマン/人参/えのきたけ/長ねぎ/苺/レーズン	牛乳 レーズン入りスコーン
2 金	七分米 鶏じゃが 大根の甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/片栗粉/ホトケキミックス/食塩不使用バター	鶏肉むね/米みそ/牛乳	苺/人参/グリーンピース(冷凍)/大根/きゅうり/なめこ(生)/小松菜/バナナ(生)	牛乳 バナナクッキー
3 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分つき米/サラダ油	ウインナーソーセージ/鶏肉むね/牛乳	スイートポテト/苺/人参/キャベツ/フロッコリー(花序、生)/りんご(皮むき、生)	牛乳 お菓子
5 月	ふりかけご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの甘酢漬け 味噌汁	七分つき米/押麦/砂糖/ジャガイモ/マヨネーズ(卵不使用)/片栗粉	高野豆腐/鶏肉むね/油揚げ(生)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ/牛乳/ウインナーソーセージ	大根/人参/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/スイートポテト	牛乳 ウインナーとコーンの いももち
6 火	ハヤシライス フレッチサラダ オレンジ	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/ホトケキミックス	豚もも肉/牛乳/プロセスチーズ	苺/人参/にんにく/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/きゅうり/スイートポテト/パプリカ	牛乳 ミルクチーズ蒸しパン
7 水	七分米 チキンカツ キャベツの和え物 豆乳スープ	七分つき米/押麦/小麦粉/パン粉(乾燥)/サラダ油/ごま(いり)/ごま油/ホトケキミックス/食塩不使用バター/サツマイモ	鶏肉むね/調製豆乳/牛乳	キャベツ/きゅうり/苺/人参/小松菜/スイートポテト	牛乳 さつま芋クッキー
8 木	具沢山マーボー豆腐丼 三色ナムル わかめスープ	七分つき米/押麦/砂糖/片栗粉/ごま油/ごま(いり)/ジャガイモ/小麦粉/サラダ油/パン粉(乾燥)	豚ひき肉(生)/木綿豆腐/米みそ/乾燥わかめ(素干し)/牛乳	しょうが/にんにく/長ねぎ/人参/えのきたけ/にら/小松菜/もやし	牛乳 ポテトフライ
9 金	七分米 サバの味噌煮 厚揚げの煮物 すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/サラダ油/ごま油/ごま(いり)	まさば(生)/米みそ/生揚げ/花巻/早煮昆布/しらす干し(微乾燥品)/牛乳	しょうが/長ねぎ/大根/人参/小松菜/玉葱	麦茶 しらすとごまのおにぎり
10 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分つき米/サラダ油/しらす干し/砂糖/ジャガイモ	豚もも肉/鶏肉むね/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	にんにく/苺/いんげん/人参/パプリカ	牛乳 お菓子
12 月	七分米 鶏肉と厚揚げの炒め煮 キャベツのしょうが和 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/ホトケキミックス/食塩不使用バター	生揚げ/鶏肉むね/花巻/米みそ/牛乳/きな粉/調製豆乳	大根/人参/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/しょうが/小松菜/苺	牛乳 きなこケーキ
13 火	肉味噌うどん 大根の甘酢和え 中華スープ	干しうどん(乾)/ごま油/砂糖/片栗粉/ごま(いり)/水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉(生)/米みそ/木綿豆腐/ウインナーソーセージ/牛乳	しょうが/にんにく/人参/長ねぎ/グリーンピース(冷凍)/もやし/きゅうり/大根/苺	麦茶 ミルクリゾット
14 水	中華丼 中華風コーンスープ りんご	七分つき米/ごま油/砂糖/片栗粉/サツマイモ/サラダ油	豚もも肉/牛乳	しょうが/にんにく/人参/苺/白菜/もやし/小松菜/スイートポテト/スイートポテト/りんご(皮むき、生)	牛乳 アイスクリーム
15 木	七分米 焼肉 フロッコリーのマヨ和え 野菜スープ	七分つき米/押麦/砂糖/ごま(いり)/サラダ油/マヨネーズ(卵不使用)	豚もも肉/牛乳/粉寒天	苺/りんご(皮むき、生)/しょうが/にんにく/フロッコリー(花序、生)/人参/スイートポテト/パプリカ(ストリートジュース)/キャベツ	牛乳 オレンジゼリー

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)  
 ・乳児は午前のおやつに牛乳がです。  
 ・材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
乳児(1.2歳)	445	19.7	14.9	259	1.3
幼児(3.4.5歳)	507	22.2	15.8	238	1.5

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 金	沖縄風炊き込みご飯 塩からあげ チーズサラダ 野菜スープ	七分つき米/ごま油/小麦粉/片栗粉/サラダ油/砂糖/ホトケキミックス/食塩不使用バター/いちごジャム/ジャガイモ	豚ばら/早煮昆布/鶏肉むね/プロセスチーズ/牛乳/クリーム(植物性脂肪)/ヨーグルト	人参/にんにく/きゅうり/スイートポテト/苺	牛乳 お誕生日ケーキ
17 土	ごぎつねごはん 豚汁 バナナ	七分つき米/砂糖/ 豚汁 バナナ	鶏肉むね/油揚げ(生)/豚もも肉/絹ごし豆腐/米みそ/牛乳	人参/大根/苺/バナナ(生)	牛乳 お菓子
19 月	七分米 タンドリーチキン じゃが芋のソテー コンソメスープ	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/食塩不使用バター/ホトケキミックス/砂糖	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/ヨーグルト/牛乳/調製豆乳	にんにく/しょうが/スイートポテト/パセリ(葉、生)/キャベツ/苺/人参/レーズン	牛乳 豆乳蒸しパン
20 火	七分米 レバーのかりん揚げ もやしのさっぱり和え もずくスープ	七分つき米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま(いり)/小麦粉/食塩不使用バター	豚肝臓(生)/花巻/もずく(塩蔵、塩抜き)/絹ごし豆腐/牛乳	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし/人参	牛乳 ココアスコーン
21 水	七分米 鮭の塩焼き 五目豆 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/小麦粉/ごま(いり)/食塩不使用バター/なたね油	銀鮭/大豆(国産、乾)/早煮昆布/乾燥わかめ(素干し)/米みそ/牛乳	人参/いんげん/苺	牛乳 セサミクッキー
22 木	タコライス 野菜スープ オレンジ	七分つき米/サラダ油/ジャガイモ/コンフレーク	豚ひき肉(生)/マヨネーズ(卵不使用)/牛乳/きな粉	にんにく/苺/人参/キャベツ/トマト(果実、生)/スイートポテト/パプリカ/レーズン	牛乳 きな粉コーンフレーク
23 金	七分米 切干大根のチヂミ 中華スープ	七分つき米/押麦/ごま油/砂糖/片栗粉/サラダ油/ごま(いり)/サツマイモ	豚もも肉/乾燥わかめ(素干し)/牛乳/プロセスチーズ	切干しいんげん(乾)/しょうが/青ピーマン/赤ピーマン(果実、生)/人参/エリンギ(生)/きゅうり/苺	牛乳 ふかしいも・チーズ
24 土	ひじきご飯 ひんちん汁 オレンジ	七分つき米/押麦/ごま油	鶏肉むね/干ひじき(乾)/油揚げ(生)/木綿豆腐/油揚げ(油抜き、生)/牛乳	人参/いんげん/大根/苺/パプリカ	牛乳 お菓子
26 月	豚丼 野菜のおかか和え 野菜スープ	七分つき米/しらす干し/砂糖/片栗粉/ジャガイモ/サラダ油	豚もも肉/花巻/牛乳	苺/グリーンピース(冷凍)/小松菜/人参/キャベツ/スイートポテト	牛乳 みたらし羊もち
27 火	ふりかけご飯 高野豆腐のそぼろあん もやしとにらのポン酢和え 味噌汁	七分つき米/押麦/サラダ油/砂糖/片栗粉/ごま(いり)	高野豆腐/鶏肉ひき肉(生)/米みそ/花巻/牛乳/きな粉	人参/青ピーマン/苺/もやし/にら/レモン(果汁、生)/大根/小松菜/バナナ(生)	牛乳 安倍川バナナ
28 水	ポークカレー コーンサラダ オレンジ	七分つき米/サラダ油/ジャガイモ/砂糖/ホトケキミックス/食塩不使用バター/なたね油	牛乳/豚もも肉/調製豆乳	にんにく/しょうが/苺/人参/キャベツ/スイートポテト/もやし/パプリカ	牛乳 ココアケーキ
29 木	七分米 豚ひき肉と厚揚げの味噌 ピクルス すまし汁	七分つき米/押麦/砂糖/ごま油/片栗粉	豚ひき肉(生)/生揚げ/米みそ/乾燥わかめ(素干し)/花巻/早煮昆布/牛乳/調製豆乳/きな粉	苺/キャベツ/人参/しょうが/きゅうり/大根/長ねぎ	牛乳 豆乳もち
30 金	スパゲティナポリタン ツナフレッチサラダ コーンスープ	パゲティ(乾)/サラダ油/砂糖/七分つき米/ごま(乾)	ウインナーソーセージ/ツナ缶/調製豆乳/花巻/牛乳	人参/苺/青ピーマン/キャベツ/フロッコリー(花序、生)/スイートポテト/スイートポテト	麦茶 おかかのおにぎり



給食室だより

ジメジメした天気が続く梅雨時期、衛生面でも細心の注意を払いながら安全・安心な給食を提供していきます。  
 食事の前にはしっかりと手洗いをするなどして、十分気をつけて元気に過ごしましょうね。

