



日	献立メモ	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1木	八十八夜 献立	○	ごはん 新茶ふりかけ 若竹煮 ごぼうと大根のみそ汁 ニューサマーオレンジ 	牛乳, じゃこ, おかか, 青のり, わかめ, けずり, 油揚げ, 味噌, 昆布	米, 砂糖, 油	たけのこ, 人参, ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ, ニューサマーオレンジ
2金	端午の節句 献立	○	セルフカツオバーガー (柏パン) かぶのクリームシチュー よもぎ団子のポンチ 	牛乳, かつお, 味噌, 鶏肉, 豆乳	パン, でんぶん, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉, 油, 白玉団子	キャベツ, 玉葱, 人参, かぶ, かぶ(葉), ホールコーン, パセリ, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, レモン
7水		○	ポリポリチャーハン ししゃも華風焼き 中華風春雨スープ 甘夏	牛乳, 豚肉, ししゃも, 卵	米, 油, ごま油, 春雨, でんぶん	人参, ねぎ, たくあん漬, 野沢菜漬, とうがらし, たけのこ, もやし, 小松菜, 甘夏
8木		○	ソース焼きそば 野菜チキンスープ じゃが丸くん	牛乳, 豚肉, 青のり, 鶏肉, 豆乳	中華めん, じゃがいも, ホットケーキ粉, 油	人参, 玉葱, もやし, キャベツ, 椎茸, たけのこ, チンゲン菜, 大根, ホールコーン, セロリ, パセリ
9金	世界の料理 韓国	○	ごはん ブルコギ オンシミ チョレギサラダ 	牛乳, 豚肉, わかめ, のり	米, 油, 砂糖, 白玉団子, ごま油	ねぎ, にんにく, 玉葱, もやし, 人参, ビーマン, キャベツ, チンゲン菜, たけのこ, 生姜, きゅうり
12月		○	ピースそばごはん 豚汁 野菜チップ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, 味噌	米, 砂糖, じゃがいも, こんにゃく, さつまいも, 油	生姜, グリンピース(生), ごぼう, 大根, 人参, ねぎ, れんこん
13火		○	ごはん 手作りなめたけ 鰯の味噌マヨ焼き 田舎汁 ニューサマーオレンジ 	牛乳, さわら, 味噌	米, 砂糖, ノンエッグマヨ, じゃがいも	えのきたけ, キャベツ, 玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, 大根, かぼちゃ, しめじ, ねぎ, 小松菜, ニューサマーオレンジ
14水		○	ピザトースト 春野菜ポトフ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, ベーコン, チーズ, ウィンナー, アガー	食パン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	玉葱, マッシュルーム, 大根, ビーマン, 人参, キャベツ, かぶ, セロリ, ふき, ブロッコリー, みかんジュース, みかん缶
15木		○	コーンピラフ イカのレモンソース 甘辛ポテト トマトスープ	牛乳, ハム, いか, ベーコン	米, でんぶん, 油, 砂糖, じゃがいも	人参, 玉葱, ホールコーン, マッシュルーム, 生姜, レモン, キャベツ, かぶ, トマト
16金		○	ターメリックライス レンズ豆のキーマカレー 春キャベツのスープ ニューサマーオレンジ	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ベーコン	米, 油, 小麦粉	パセリ, にんにく, 玉葱, セロリ, 人参, トマト, キャベツ, ニューサマーオレンジ
19月	郷土料理 沖縄県	○	ししじゅうしい 沖縄アサージュ ちんすこう	牛乳, 豚肉, 塩昆布, あおさ, 沖縄豆腐, 昆布	米, 小麦粉, 黒砂糖, 砂糖, ラード, 油	こねぎ, 人参, 白菜
20火		○	麻婆豆腐丼 魚のテンメンジャン焼き わかめと大根の中華スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, メルルーサ, 味噌, 生わかめ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, たけのこ, ねぎ, 椎茸, 大根, もやし
21水		○	肉スキうどん 花しゅうまい きんぴらごぼう ニューサマーオレンジ	牛乳, 昆布, 厚削り, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, 大豆	うどん, 油, 系こんにゃく, 砂糖, でんぶん, しゅうまいの皮, ごま	人参, 小松菜, ねぎ, 白菜, 椎茸, 玉葱, 生姜, ごぼう, ニューサマーオレンジ
22木		○	ごはん 油みそ 豆入り筑前煮 パインゼリー	牛乳, 豚肉, 味噌, 鶏肉, 生揚げ, 大豆, アガー	米, ごま油, 砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも	生姜, ごぼう, たけのこ, 人参, 椎茸, いんげん, パインジュース, パイン
23金	運動会 応援献立	○	味噌カツ(勝つ)丼 具だくさんみそ汁 紅白ポンチ 	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌, 昆布, 寒天	米, 小麦粉, パン粉, 三温糖, ごま油, 油, 里芋, 白玉団子, 砂糖	にんにく, ごぼう, 人参, 大根, しめじ, ねぎ, ほうれんそう, みかん缶, バイン缶, 黄桃缶, レモン
27火		○	スパゲッティ・ミートソース クリームコンスープ キャロットゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, 豆乳, アガー	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, サラダ油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリ, コーン, パセリ, オレンジジュース, レモン
28水		○	さんまごはん のっぺい汁 抹茶プリン	牛乳, さんま, のり, 鶏肉, 油揚げ, だし昆布, アガー, 豆乳, しろあん	米, でんぶん, 砂糖, 油, こんにゃく, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, ねぎ, 生しいたけ
29木	世界の料理 タイ	○	ガバオライス とり肉のフォー パイナップル 	牛乳, 鶏肉	米, 油, 砂糖, フォー, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, ビーマン, 赤ビーマン, バジル, もやし, こねぎ, ライム, カットパイン
30金		○	こぎつねごはん ぎせい豆腐 大根とワカメみそ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 生わかめ, 味噌, 昆布	米, 砂糖, 油, でんぶん	人参, 小松菜, ねぎ, 干し椎茸, グリンピース, 大根

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価 エネルギー: 593kcal タンパク質: 23.4g 食塩相当量: 2.8g