

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 水	昼食	ごはん 鶏の西京焼き キャベツのじゃこあえ 豆腐のすまし汁	米 砂糖 油	鶏肉、白みそ ちりめんじゃこ 豆腐	キャベツ、パセリ 玉ねぎ、わかめ、えのき、昆布	酒 酢、塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 ココア、ベーキングパウダー
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		
2 16 30 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 ブロッコリーのごま和え ほうれん草のみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 麩	魚 みそ	梅干し、しょうが ブロッコリー、人参 ほうれん草、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	くだもの (2日 幼児:柏餅、乳児:ゼリー) スティックパイ 牛乳	パイシート、グラニュー糖	牛乳	くだもの	柏餅、ゼリー
17 金	昼食	ちゃんぽん麺 豆腐チャンプル	中華めん、油 ごま油、ごま	豚肉 豆腐、ツナ缶	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ、もやし 玉ねぎ、人参、小松菜	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	ちくわの磯部揚げ キャンディーチーズ 牛乳	てんぷら粉、油	ちくわ キャンディーチーズ 牛乳	青さ	
18 土	昼食	二色ごはん みそ汁 くだもの	米、砂糖、油	鶏ミンチ 豆腐、みそ	人参 玉ねぎ、人参 くだもの	しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
20 月	昼食	ごはん チャプチェ かきたま汁	米 春雨、砂糖、ごま油	豚肉 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、もやし、パプリカ、しょうが 玉ねぎ、人参、わかめ、ねぎ、昆布	しょうゆ、みりん、酒 だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
7 21 火	昼食	パン チキンビーンズ グリーンエッグサラダ オニオンスープ	食パン、ジャム じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ 油	鶏肉、鶏レバー、水煮大豆 卵	玉ねぎ、人参、トマト缶、しょうが ほうれん草、人参 玉ねぎ、人参、パセリ	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭チーズおにぎり	米	鮭フレーク、チーズ		塩
8 22 水	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け もずくのみそ汁	米 砂糖、てんぷら粉、油 麩	魚 みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン もずく、玉ねぎ、人参	酢、しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ごまクッキー 牛乳	小麦粉、マーガリン、砂糖、ごま	卵 牛乳		
9 23 木	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖、油	豆腐、鶏ミンチ ちくわ みそ	玉ねぎ、人参、ひじき 切干大根、人参、きぬさや かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	きなこクリームトースト 牛乳	食パン、砂糖	きなこ、牛乳 牛乳		コーンスターチ
10 24 金	昼食	ハヤシライス 大豆サラダ	米、じゃがいも、油、マーガリン 油、砂糖	豚肉 水煮大豆	人参、玉ねぎ、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶	ハヤシライス、ウスターソース、ケチャップ 酢、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん缶	
11 25 土	昼食	煮込みうどん じゃがいものきんぴら	うどん じゃがいも、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉	玉ねぎ、人参、わかめ 人参、ピーマン	だしパック、しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
13 27 月	昼食	豆ごはん マカロニグラタン キャベツのみそ汁	米 マカロニ、マーガリン、小麦粉、油、パン粉	鶏肉、牛乳、スキムミルク、チーズ 油揚げ、みそ	えんどうまめ 玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参	塩 コンソメ、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	芋けんぴ くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	芋けんぴ
14 28 火	昼食	パン 魚のフライ 青菜のソテー もやしスープ	食パン、ジャム 小麦粉、パン粉、油 油、マーガリン 油	魚、卵	ほうれん草、小松菜、エリンギ、コーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	塩こしょう、ソース コンソメ、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	みたらし団子 (乳児:ゆかりおにぎり) 牛乳	白玉粉、砂糖、片栗粉 米	豆腐 牛乳		しょうゆ ゆかり

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\*毎週月曜日・・・礼拝 毎週火曜日・・・体育あそび  
\*5/31(金)お誕生会 メニュー:ピラフ、ハンバーグ、スパゲッティサラダ、豆乳スープ、くだもの (おやつ)ヨーグルトケーキ、牛乳