

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
2 16 30 月	昼食	ごはん 肉豆腐 キャベツのみそ汁	米 油、砂糖	豚肉、豆腐、かつお節 みそ	玉ねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	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
17 31 火	昼食	パン 魚のチーズ風味焼き ひじきのサラダ もやしスープ	パン、ジャム パン粉、マーガリン コーン缶、砂糖、油 油	魚、粉チーズ ひじき わかめ	パセリ ブロッコリー、人参 もやし、玉ねぎ	酒、塩こしょう 酢、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	チヂミ 牛乳	ごま、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ、ニラ、人参	しょうゆ、酢
18 水	昼食	三色ごはん 青菜のポン酢和え たまごのみそ汁	米、片栗粉、砂糖、油 砂糖	鶏ミンチ かにかま 卵、みそ	人参、いんげん、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう ポン酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	黒糖バナナ蒸しパン 牛乳	小麦粉、油	黒糖、牛乳 牛乳	バナナ	ベーキングパウダー、塩
19 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 キャベツの塩昆布和え もずくのすまし汁	米 砂糖 ごま油 麩	魚、みそ 塩昆布 もずく、昆布	しょうが キャベツ、人参 玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	サターアングリー 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
6 20 金	昼食	チキンカレーライス 切干大根サラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 砂糖、ごま油	鶏肉、大豆水煮 ちくわ	玉ねぎ、人参、小松菜、にんにく、りんご、バナナ 切干大根、人参、きゅうり	カレールー、ソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	ツナサンド 牛乳	食パン、マヨネーズ、砂糖	ツナ缶 牛乳	きゅうり	塩こしょう
7 21 土	昼食	煮込みうどん 豆腐チャンプルー	うどん、砂糖 砂糖、ごま油	鶏肉、わかめ 豆腐、かつお節	白菜、人参 玉ねぎ、人参、小松菜	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 23 月	昼食	豆ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのみそ汁	米 砂糖、油	豚肉 みそ	えんどう豆 玉ねぎ、人参、小松菜、パプリカ、しょうが かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	塩 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	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク	牛乳		
10 24 火	昼食	パン チキンビーンズ レモン風味サラダ コーンスープ	パン、ジャム 砂糖、油 砂糖、油 コーン缶、コーンクリーム缶、マーガリン、小麦粉、油	鶏肉、鶏レバー、大豆水煮 牛乳、スキムミルク	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、しょうが、トマト缶 キャベツ、人参、きゅうり、レモン果汁 玉ねぎ、パセリ	コンソメ、酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	梅干し	しょうゆ、みりん
11 25 水	昼食	ごはん 魚の照り焼き 根菜のきんぴら 小松菜のみそ汁	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油	魚 みそ	しょうが れんこん、ごぼう、人参 小松菜、玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、酒 煮干し、だしパック
	午後おやつ	カルピスゼリー くだもの 牛乳	砂糖	牛乳	くだもの	カルピス、ゼラチン
12 26 木	昼食	ごはん 豆腐ボール ささみともやしのごま和え じゃがいものみそ汁	米 砂糖、片栗粉、油 ごま、砂糖 じゃがいも	豆腐、ひじき、卵 ささみ みそ	玉ねぎ、人参 もやし、いんげん 玉ねぎ、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、酢 煮干し、だしパック
	午後おやつ	きなこクッキー 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、きなこ 牛乳		ベーキングパウダー
13 金	昼食	和風スパゲッティ 添え野菜 キャベツとベーコンのスープ	スパゲティ、油 マヨネーズ 油	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、エリンギ、にんにく かぼちゃ、きゅうり キャベツ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう 塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	納豆チーズサモサ くだもの 牛乳	ぎょうざの皮、砂糖、油	納豆、チーズ 牛乳	くだもの	
14 28 土	昼食	ケチャップライス 青菜のソテー コンソメスープ	米、コーン缶、砂糖、マーガリン マーガリン じゃがいも、油	鶏肉	玉ねぎ、ピーマン ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、人参	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

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 体育あそび・・・5/12(木)、17(火)、26(木)、31(火)

*5/27(金)お誕生会 メニュー:ピラフ、ハンバーグ、春雨サラダ、豆乳スープ、くだもの

(おやつ)ヨーグルトケーキ、牛乳

