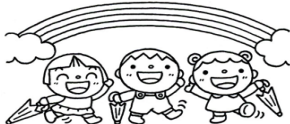


日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 26 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 切干大根のごま和え 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、ねぎ、生わかめ/鶏手羽元(鶏もも肉)、しょうが、米酢、砂糖、しょうゆ/切り干しだいこん、こまつな、にんじん、すりごま、きび砂糖、しょうゆ、食塩/バナナ/牛乳/小麦粉、豚ひき肉、キャベツ、なたね油、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、中濃ソース、あおのり	牛乳 お好み焼き	511(384) 23.2(18.9) 15.8(9.5) 1.3(1.0)
13 27 火	ご飯 味噌汁 魚のチーズ焼き 枝豆サラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、しめじ、たまねぎ、だいこん/さけ、小麦粉、食塩、粉チーズ/キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、なたね油、きび砂糖、食塩、酢/かわちばんかん/牛乳/無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、干しぶどう	牛乳 スコーン	473(378) 21.9(17.6) 13.7(11.0) 1.2(1.0)
14 28 水	ナスのミートスパゲティ スープ ツナサラダ 果物	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なす、トマトジュース(食塩無添加)、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、オリーブ油/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、しょうゆ、食塩/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、酢/すもも/牛乳/米、しらす干し、こまつな、しょうゆ、ごま油、ごま	牛乳 じゃこ菜おにぎり	532(426) 22.6(18.0) 15.0(12.0) 2.0(1.6)
01 15 29 木	ご飯 味噌汁 魚の梅煮 納豆あえ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、木綿豆腐、キャベツ、生わかめ/いわし(かじき)、うめ干し、しょうが、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒、酢/こまつな、緑豆もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、片栗粉、ごま、なたね油、きび砂糖、食塩	牛乳 ごまちゃんすこう	505(399) 21.1(16.9) 18.4(14.2) 1.7(1.3)
02 16 金	カレーライス スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールー、豆乳/たまねぎ、トマト、ズッキーニ、コーン、食塩、洋風だしの素/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/食パン、きな粉、きび砂糖、豆乳	牛乳 きなこクリームサンド	591(473) 22.7(18.2) 21.2(17.0) 2.2(1.7)
30 金	バターチキンカレー モロヘイヤスープ 豆のサラダ ヨーグルトピーチゼリー	米、ターメリック、鶏もも肉、にんにく、しょうが、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、なたね油、トマト缶、ヨーグルト、牛乳、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、しょうゆ、バター、食塩/にんにく、なたね油、たまねぎ、しめじ、モロヘイヤ、食塩、洋風だしの素/きゅうり、トマト、ミックスピーンズ、ヨーグルト、マヨネーズ、ケチャップ、レモン果汁、食塩/ヨーグルト(無糖)、きび砂糖、牛乳、黄桃缶、ゼラチン、レモン汁/牛乳/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、食塩、ケチャップ、餃子の皮、なたね油	牛乳 サモサ	562(449) 23.3(18.7) 22.4(17.9) 1.2(1.0)
05 19 月	ご飯 春雨スープ やきから揚げ トマトとひじきの中華マリネ 果物	米、発芽玄米/はるさめ、卵、たまねぎ、にんじん、にら、中華だしの素、しょうゆ、食塩、ごま油/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ごま油/トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、えだまめ、ひじき、酢、しょうゆ、きび砂糖、ごま油/甘夏/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油	牛乳 黒糖蒸しぼん	516(413) 21.8(17.4) 15.7(12.6) 1.3(1.1)
06 20 火	ご飯 味噌汁 魚の西京焼き 肉じゃが 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ/かじき、無添加麦みそ、酒、本みりん/豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん/メロン(緑肉)/牛乳/焼ふ、きび砂糖、無塩バター	牛乳 お麩のラスク	474(379) 22.4(17.9) 16.7(13.4) 1.1(0.9)
07 21 水	肉みそうどん スープ かぼちゃサラダ 果物	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、無添加麦みそ、酒、砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、片栗粉/キャベツ、コーン、にんじん、食塩、洋風だしの素/かぼちゃ、きゅうり、ツナ水煮缶、しょうゆ、きび砂糖、米酢、マヨネーズ/バナナ/牛乳/米、発芽玄米、うめ干し、酒、本みりん、かつお節、焼きのり/煮干、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 梅おかかおにぎり ⑦おやつ小魚付き	540(432) 20.1(16.1) 14.3(11.5) 1.9(1.5)
08 22 木	ご飯 味噌汁 魚の香味焼き アスパラソテー 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、緑豆もやし、にんじん、こまつな/すずき、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、酒/グリーンアスパラガス、キャベツ、たまねぎ、コーン、エリンギ、なたね油、食塩/⑧河内晩柑⑨キウイフルーツ/牛乳/⑩ヨーグルト、生クリーム、きび砂糖、ゼラチン、レモン果汁、キウイフルーツ、小麦粉、卵、なたね油⑪食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ⑧ヨーグルトムース ケーキ ⑨黒ゴマサンド	470(376) 21.9(17.5) 12.2(9.7) 1.6(1.3)
09 23 金	ご飯 味噌汁 ミートボール オクラときゅうりのおかか和え 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、かぼちゃ、にんじん、油揚げ/豚ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、なたね油、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、本みりん、米酢/きゅうり、オクラ、にんじん、しょうゆ、かつお節/バナナ/牛乳/ぶどう濃縮果汁、水、粉かんでん、きび砂糖、牛乳、水、粉かんでん、きび砂糖/じゃがいも、なたね油、食塩、青のり	牛乳 あじさいゼリー 青のりポテト	488(390) 19.7(15.8) 16.7(13.3) 1.2(1.0)

○行事・食育

- 8日 梅ジュース作り
- 8日 幼児6月生まれお祝いご飯
- 30日 世界の料理～インド～

※都合により、献立が変更になる場合があります。



ジメジメ・ムシムシの梅雨は食中が起りやすい時期です。まずは「手洗い」そして「しっかり加熱する」、購入した冷蔵品は「速やかに冷蔵庫にしまう」この事に注意しましょう。

