

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
13 27 月	しらすふりかけごはん 味噌汁 鶏肉のマヨカレー焼き ごま和え 果物	米、発芽玄米、しらす干し、ごま油、しょうゆ、ごま、あおのり、かつお節/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、木綿豆腐、ねぎ、生わかめ/鶏もも肉、カレー粉、にんにく、食塩、マヨネーズ、きび砂糖、酒、本みりん/キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖/びわ/牛乳/小麦粉、ペーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、無塩バター、メープルシロップ	牛乳 ホットケーキ	518(414) 25.6(20.5) 16.5(13.2) 1.5(1.2)
14 28 火	ご飯 味噌汁 魚の青のり風味 切干し大根の中華サラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、木綿豆腐/かじき、小麦粉、あおのり、食塩、オリーブ油/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しょうゆ、酢、きび砂糖、ごま油/バナナ/牛乳/じゃがいも、食塩、片栗粉、なたね油、しょうゆ	牛乳 芋もち	493(394) 21.6(17.3) 14.3(11.5) 1.5(1.2)
01 29 月	レバー入りミートスパゲティ スープ ツナサラダ 果物	スパゲティ、鶏レバー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、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/たまねぎ、緑豆もやし、コーン、食塩、洋風だしの素/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、酢/あまなつ/牛乳/米、玄米、えだまめ、刻みこんぶ、しょうゆ、きび砂糖、ごま	牛乳 枝豆昆布おにぎり	537(429) 23.0(18.4) 14.9(11.9) 2.3(1.9)
15 水	ご飯 石狩汁 ザンギ 酢味噌和え 果物	米、発芽玄米/さけ、だいこん、にんじん、ごぼう、木綿豆腐、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、にんにく、しょうが、なたね油/キャベツ、きゅうり、生わかめ、米酢、無添加あみそ、きび砂糖/あまなつ/牛乳/じゃがいも、小麦粉、ペーキングパウダー、きび砂糖、食塩、牛乳、油	牛乳 あげいも風	481(384) 22.8(18.2) 14.3(11.4) 1.2(0.9)
02 月	中華風炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ風 キャベツのおかか和え 果物	米、豚ひき肉、にんじん、干しいたけ、たけのこ、ごま油、しょうゆ、きび砂糖、酒/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、じゃがいも、油揚げ、生わかめ/さけ、しょうが、しょうゆ、酒、なたね油、片栗粉/キャベツ、にんじん、かつお節、きび砂糖、しょうゆ/キウイフルーツ/牛乳/上新粉、白玉粉、片栗粉、きび砂糖、こしあん/小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、きび砂糖、なたね油、抹茶、こしあん	牛乳 幼児：柏餅 乳児：柏餅風 蒸しぱん	521(420) 24.0(19.4) 11.5(12.5) 1.3(1.2)
16 30 木	ご飯 味噌汁 魚の南部焼き ひじき煮 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、じゃがいも、油揚げ、生わかめ/さば、しょうゆ、本みりん、ごま、黒ごま/ひじき、にんじん、大豆水煮、きび砂糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/キウイフルーツ/牛乳/小麦粉、卵、無塩バター、きび砂糖	牛乳 クッキー	546(430) 21.2(16.9) 22.9(17.5) 1.2(1.0)
17 31 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、カレールウ、豆乳/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、食塩/バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖/牛乳/小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、なたね油	牛乳 黒糖蒸しぱん	613(490) 21.1(16.9) 22.9(18.4) 1.8(1.4)
20 月	厚揚げ丼 スープ オクラのおかかあえ 果物	米、生揚げ、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、しょうが、ごま油、無添加あみそ、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉/切り干しだいこん、えのきたけ、コーン、中華だしの素、食塩/オクラ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節/メロン/牛乳/焼ふき、きび砂糖、無塩バター、きな粉	牛乳 お麩のきな粉ラスク	485(388) 21.9(17.5) 19.4(15.5) 1.2(1.0)
07 21 火	たんめん風うどん さっぱりポテトサラダ 果物	ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ねぎ、さやえんどう、ごま油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、食塩、しょうゆ、酒、片栗粉/じゃがいも、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、酢、油、砂糖、食塩/バナナ/牛乳/米、しょうゆ、とろけるチーズ、かつお節/⑦煮干し、きび砂糖、しょうゆ⑧鶏レバー、しょうが、酒、本みりん、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 おかかチーズ おにぎり ⑦おやつ小魚付き	518(414) 24.7(19.8) 12.7(10.2) 1.7(1.3)
08 22 水	ご飯 けんちん汁 鱈の西京焼き こまつなの磯和え 果物	米、発芽玄米/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、なたね油、しょうゆ、食塩、本みりん、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末/さわら、無添加あみそ、酒、本みりん/こまつな、にんじん、しょうゆ、焼きのり/かわちばんかん/牛乳/無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ペーキングパウダー、牛乳、ブルーネ	牛乳 スコーン	496(397) 22.5(18.0) 16.7(13.4) 1.2(1.0)
09 23 木	ご飯 味噌汁 やきから揚げ 和風マカロニサラダ 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、だいこん、キャベツ、生わかめ/鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、あおのり、ごま油/マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、かつお節、なたね油、しょうゆ、酢、きび砂糖/バナナ/牛乳/⑨じゃがいも、なたね油、無添加あみそ、きび砂糖、本みりん⑩卵、きび砂糖、小麦粉、なたね油、生クリーム、きび砂糖、メロン(緑肉)、メロン(赤肉)	牛乳 ⑨味噌ポテト ⑩誕生日ケーキ	481(385) 21.1(16.9) 12.2(9.8) 1.4(1.1)
10 24 金	ご飯 味噌汁 鮭の梅焼き アスパラソテー そら豆 果物	米、発芽玄米/煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加あみそ、ほうれんそう、えのきたけ、じゃがいも/さけ、うめ干し、ねぎ、しょうゆ、本みりん、酒/グリーンアスパラガス、たまねぎ、エリンギ、なたね油、食塩/そら豆、食塩/キウイフルーツ/牛乳/トマトジュース(食塩無添加)、たまねぎ、にんじん、コーン、無添加あみそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油/ロールパン	牛乳 ミネラルトトスープ ロールパン	505(404) 25.9(20.7) 13.3(10.7) 2.0(1.6)

◎行事・食育

※仕入れの都合により献立が変更になる場合がございます。

- 2日 こどもの日献立
- 10.24日 そら豆さやむき
- 15日 郷土料理～北海道～
- 23日 幼児5月生まれお祝いビュッフェ



今月の旬の食材

そら豆、新じゃがいも、河内晩柑、メロン

