

6月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	月	ごはん 揚げボールと野菜の煮物 きゅうりとチーズの酢の物 たまねぎのみそ汁 お茶	△精白米 ○揚げボール □だいこん □にんじん ○鶏もも △砂糖 ○プロセスチーズ □きゅうり □りよくとうもやし △砂糖 □たまねぎ □乾わかめ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) お麩ラスク 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △麩 △砂糖 △ソフトマーガリン △サラダ油 ○牛乳
2	火	ごはん レバーのごまソースがらめ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 お茶	△精白米 ○レバー □しょうが △片栗粉 △サラダ油 △砂糖 □トマトケチャブ △いりごま △マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ ○木綿豆腐 □こまつな ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) ホイップサンド 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △食パン ○ホイップクリーム ○牛乳
3	水	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁 お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○木綿豆腐 △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 △片栗粉 □切干しだいこん □干ししいたけ ○油揚げ □にんじん △砂糖 △サラダ油 △さつまいも □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい お茶 チーズ ビスケット 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○プロセスチーズ △たべっこどうぶつ ○牛乳
4	木	ごはん さわらのバーベキューソース 肉野菜炒め 油揚げのスープ お茶	△精白米 ○さわら △薄力粉 △サラダ油 □りんご □たまねぎ □しょうが □にんにく △砂糖 ○豚肉こま切れ □キャベツ □たまねぎ □にんじん □りよくとうもやし △ごま油 □こまつな ○油揚げ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) あじさいゼリー せんべい お茶	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △りんごゼリー □グレープゼリー △ぱりんこ
5	金	スパゲティミートソース キャベツとハムのサラダ 玉葱とコーンのスープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャブ ○脱脂粉乳 △砂糖 ○パルメザンチーズ □キャベツ □にんじん □アスパラガス ○ロースハム △マヨドレ □たまねぎ □スイートコーン △砂糖	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト 鮭おにぎり お茶	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト △精白米 ○鮭フレーク ○特ノリ
6	土	焼き肉丼 豆腐のみそ汁 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ △ごま油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい お茶 パウムクーヘン せんべい お茶(午後)	△ほしたべよ △パウムクーヘン △ハッピーターン
8	月	ごはん 肉じゃが マロニーサラダ しめじのみそ汁 お茶	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □根深ねぎ □ぶなしめじ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳

6月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	火	マーボー豆腐丼	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □ほうれんそう □にんじん □りよくとうもやし □焼きのり □乾わかめ □たまねぎ △いりごま	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		海苔和え 中華スープ(わかめ・ごま) お茶		バナボン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○脱脂粉乳 ○鶏卵 △砂糖 ○牛乳 □バナナ △サラダ油 △粉糖 ○牛乳
10	水	食パン 鶏肉のピザ焼き	△食パン ○若鶏もも □たまねぎ □スイートコーン □トマトケチャップ △砂糖 ○プロセスチーズ	塩せんべい お茶	△ほしたべよ
		ツナサラダ かぼちゃスープ 牛乳(昼食用)	○ツナフレーク □キャベツ □にんじん □きゅうり △マヨドレ □かぼちゃペースト □たまねぎ ○牛乳 ○脱脂粉乳 ○牛乳	おかかおにぎり お茶	△精白米 ○かつお節 ○¥刈
11	木	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 ほうれん草の胡麻和え じゃがいものみそ汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干ししいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 △砂糖 □りよくとうもやし □ほうれんそう □にんじん △すりごま △砂糖 △じゃがいも □根深ねぎ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				シュガーロール 牛乳(おやつ)	△シュガーロール ○牛乳
12	金	ごはん なすと豚肉の味噌炒め	△精白米 ○豚肉こま切れ □なす □たまねぎ □りよくとうもやし ○淡色辛みそ △砂糖 △サラダ油 △片栗粉 △ごま油	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳
		コーンサラダ 小松菜のすまし汁 お茶	□キャベツ □スイートコーン □にんじん □きゅうり △砂糖 △ごま油 ○蒸しかまぼこ □こまつな	パンせんべい 牛乳(おやつ)	△フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ □パセリ ○牛乳
13	土	五目あんかけ丼	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □干ししいたけ △サラダ油 △砂糖 △片栗粉 □しょうが □にんにく	塩せんべい お茶	△ほしたべよ
		豆腐スープ フルーチェ(いちご) お茶	○木綿豆腐 □たまねぎ □フルーチェ ○牛乳	クリームパン せんべい お茶(午後)	△クリームパン △ハッピーターン
15	月	肉うどん	△ゆでうどん ○豚肉こま切れ □たまねぎ □干ししいたけ ○淡色辛みそ △砂糖 □にんじん □こまつな	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
		キャベツとチーズサラダ オレンジ お茶	□キャベツ □にんじん □きゅうり ○プロセスチーズ △マヨドレ □オレンジ	わかめおにぎり お茶	△精白米 △わかめごはん ○¥刈
16	火	カレーライス	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールウ	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
		大根とコーンのサラダ わかめスープ ヨーグルト お茶	□だいこん □にんじん □きゅうり □スイートコーン △砂糖 △サラダ油 □乾わかめ □たまねぎ ○ヨーグルト	きなこトースト 牛乳(おやつ)	△食パン ○きな粉 △ソフトマーガリン △砂糖 ○牛乳

6月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
17	水	ごはん 松風焼き じゃこサラダ 切干大根のすまし汁 お茶	△精白米 ○鶏ひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □根深ねぎ □にんじん △パン粉 ○淡色辛みそ △砂糖 △いりごま □きゅうり □にんじん □りよくとうもやし ○しらす干し △ごま油 △砂糖 △サラダ油 △すりごま □切干しだいこん □ほうれんそう	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ナポリタン(おやつ) 牛乳(おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳 △スパゲティ ○ウインナーソーセージ □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○パルメザンチーズ ○牛乳
18	木	ごはん 鮭のコーンマヨドレ焼き 豚肉と春雨の炒め物 レタスのスープ お茶	△精白米 ○さけ △マヨドレ □コーン缶詰クリーム ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □青ピーマン □りよくとうもやし △はるさめ □にんにく △ごま油 □レタス □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) 味噌ポテト 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △じゃがいも △薄力粉 △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 ○牛乳
19	金	豚丼 ナムル風煮浸し 麴のみそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □ほうれんそう □にんじん □りよくとうもやし ○油揚げ △砂糖 △ごま油 △麴 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) ジャムサンド 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △食パン □いちごジャム ○牛乳
20	土	チャーハン 豆腐スープ みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	甘辛せんべい お茶 カステラ せんべい お茶(午後)	△アンパンマンのソフトせんべい △カステラ △ぱりんこ
22	月	胚芽ロール ハンバーグ トマトサラダ コンソメスープ 牛乳(昼食用)	△胚芽パン ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 △砂糖 □トマトケチャップ □トマト □たまねぎ □きゅうり ○プロセスチーズ △サラダ油 △砂糖 □たまねぎ □にんじん △砂糖 ○牛乳	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ごへいもち風おにぎり お茶	△ほしたべよ ○牛乳 △精白米 ○淡色辛みそ △砂糖
23	火	ごはん 鶏のママレード焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁 お茶	△精白米 ○鶏もも □マーマレード □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 □こまつな □根深ねぎ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) のり塩ポテト 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △フライドポテト・シュースト △サラダ油 □あおさ ○牛乳
24	水	ごはん 豚肉と野菜のスタミナ炒め スパゲティーサラダ 青梗菜のスープ お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □にら □にんにく △砂糖 △サラダ油 △スパゲティ □にんじん □きゅうり △マヨドレ □チンゲンサイ ○凍り豆腐	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) スティックパン 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △スティックパン ○牛乳

6月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
25	木	<リクエストメニュー> ふりかけごはん エビフライ ブロッコリーの香り和我え コーンスープ お茶	△精白米 ○リタマリカ ○エビフライ △サラダ油 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 □コーン缶詰クリーム □うらごしコーン □たまねぎ ○牛乳	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳
				マーブルケーキ 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○鶏卵○脱脂粉乳□ピュアココア△砂糖 △ソフトマーガリン ○牛乳 △粉糖 □みかん缶詰 ○牛乳
26	金	冷やしうどん シュウマイ 切干大根のツナマヨサラダ お茶	△うどん ○鶏もも □にんじん □たまねぎ □干ししいたけ □乾わかめ ○シュウマイ ○ツナフレーク □切干しだいこん □にんじん □きゅうり △マヨドレ	ギンビスアスパラガス ドリンクヨーグルト	△ギンビスアスパラ ○ドリンクヨーグルト
				青菜おにぎり お茶	△精白米 □あおなふりかけ ○特ノ
29	月	ビビンバ丼 ジャーマンポテト 中華スープ お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □しょうが △砂糖 □りよくとうもやし □にんじん □ほうれんそう △ごま油 △砂糖 △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △サラダ油 □なす ○油揚げ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				フルーチェ(ピーチ) せんべい お茶	□フルーチェ ○牛乳 △ぱりんこ
30	火	ハヤシライス フレンチサラダ えのきのスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 □えのきたけ □たまねぎ △砂糖 ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△ほしたべよ ○牛乳
				マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳

○：赤 △：黄 □：緑 ★：除去対象食品

	1食分 - kcal	タンパク g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	556	22	16.8	216	2.2	322	0.36	0.41	22	3.3	2.1
3才未満児	460	17.8	14.8	212	1.8	244	0.28	0.36	16	2.4	1.6

☆リクエストメニューは25日（木）です。
☆献立は都合により変更することがあります。