

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	えびのかき揚げ	えび・卵	小麦粉・油	人参・玉葱・青葱	■牛乳 メロン
	かぼちやのごまじょうゆ		ごま	かぼちや	
2日 16日 (水)	わかめごはん	わかめ・卵・しらす干	胚芽米・砂糖	いんげん	✓牛乳 ビスケット
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸・小松菜	■ジュース 米菓子・ゼリー
	すまし汁	かまぼこ		しめじ・玉葱・みつば	
3日 17日 (木)	パン		ロールパン		✓牛乳 せんべい
	カットオムレツ	卵・豚肉	バター・油	人参・玉葱・ほうれん草	■ジュース フルーツヨーグルト
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも・油	玉葱・パセリ	
	コンソメスープ			キャベツ・コーン缶・生椎茸・ブロッコリー	
4日 18日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	玉葱・人参・キャベツ	✓牛乳 ラムネ
	枝豆			もやし・ピーマン	■カルピス クラッカー
	豆腐スープ	木綿豆腐		枝豆 人参・しめじ・ニラ	
5日 19日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪		玉葱・人参・生椎茸・小松菜	
	果物			りんご	
7日 21日 (月)	パン		食パン		✓牛乳 紫いもチップ
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	■お茶 いか焼き
	納豆サラダ	納豆・ひじき・しらす干		キャベツ・人参・青葱	
	コンソメスープ	ベーコン		しめじ・玉葱・ほうれん草	
8日 22日 (火)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	魚の南蛮漬け	たら	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参・ピーマン	■牛乳 バナナ
	オクラとトマトの土佐和え	かつお節		もやし・オクラ・トマト	
	なすのみそ汁	みそ		なす・玉葱・小松菜	
9日 23日 (水)	カレーライス	牛肉・牛乳・バター	胚芽米・じゃがいも・油	人参・玉葱	✓牛乳 ゼリー
			カレールウ		■ジュース かんばん
	海藻サラダ	わかめ・いか	マヨネーズ・ごま	胡瓜	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい ■牛 乳 チーズサンド
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	ブロッコリーの中華和え 中華スープ	ツナ缶	ごま油 じゃがいも・片栗粉	ブロッコリー・人参 キャベツ・生椎茸・チンゲンサイ	
11日 25日 (金)	肉うどん	牛肉・わかめ	うどん・油・砂糖	玉葱・ほうれん草	✓牛 乳 パイ ■カルピス ビスケット
	かぼちやの素揚げ		油	かぼちや	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
12日 26日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	もやし酢の物	ツナ缶		もやし・胡瓜	
	すまし汁	木綿豆腐		玉葱・人参・生椎茸・青葱	
14日 28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 クラッカー ■ココアミルク 小倉ケーキ
	鮭の塩焼き	鮭		キャベツ・人参・いんげん	
	ごまマヨネーズ和え さつまいものみそ汁	油揚・みそ	マヨネーズ・ごま さつまいも	玉葱・青葱	
15日 (火)	弁 当 日				✓ジュース せんべい ■牛 乳 黒糖蒸しパン
30日 (水)	ビビンバ	鶏シチ・みそ	胚芽米・麦・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草 ニンニク	✓牛 乳 ビスケット ■ジュース せんべい
	中華サラダ	ハム	ごま油・ごま	キャベツ・胡瓜	
	わかめスープ	わかめ		えのき・生椎茸・玉葱	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:501kcal たんぱく質21.5g 脂質:15.1g

*** 豚肉の韓国焼き *** 6月10日・24日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分 !

豚 肉	40g
白 葱	15
玉 葱	1
土生姜	1
しょうゆ	3
みりん	1
酒	2
ご ま	1
油	1

【作り方】

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②白葱は小口切り、玉葱と土生姜はすりおろす。
- ③②としょうゆ、みりん、酒、ごまを合わせてつけだれを作る。
- ④つけだれに豚肉を5～10分程度浸けてフライパンに油を熱し、焼く。

