

	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 (水)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油	玉葱・人参・しめじ	✓牛 乳 ウエハース
	オクラサラダ	牛乳	マヨネーズ	キャベツ・人参・オクラ	■ジュース ふ菓子・ラムネ
2日 16日 (木)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦	人参・玉葱・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース たまごボーロ
	ふくさ焼き	卵・えび・木綿豆腐	油	キャベツ・しめじ	■牛 乳 フルーツポンチ
	キャベツのごまじょうゆ なすのみそ汁	油揚・みそ	ごま	なす・玉葱・青葱	
3日 17日 (金)	焼きそば	豚肉	中華めん・油	人参・玉葱・キャベツ もやし・ピーマン	✓牛 乳 ねじりん棒
	わかめスープ	わかめ	じゃがいも・ごま	ほうれん草	■カルピス 紫いもチップ
	枝 豆			枝豆	
4日 18日 (土)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	ポイルウインナー すまし汁	ウインナー		大根・人参・ほうれん草	
6日 20日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテスナック
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	■ココアミルク きなこサンド
	ナムル	桜えび	ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	チンゲン菜のスープ		片栗粉	チンゲン菜・生椎茸・人参	
7日 21日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	まぐろのみそ炒め 甘酢和え	まぐろ・みそ しらす干	片栗粉・油・砂糖 砂糖	なす・人参・ピーマン キャベツ・人参	■牛 乳 バナナ
8日 22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 ラムネ
	糸昆布とじゃがいもの 煮付け	糸昆布・厚揚	じゃがいも・油・砂糖	人参	■ジュース 野菜バー
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐		えのき・人参・小松菜	
9日 23日 (木)	パ ン		ロールパン		✓ジュース ビスケット
	鮭のマヨネーズ焼き	鮭・粉チーズ・牛乳	マヨネーズ	玉葱・パセリ	■牛 乳 ストロベリーケーキ
	りんごサラダ コンソメスープ	ウインナー	油	キャベツ・人参・りんご 生椎茸・玉葱・コーン缶	

※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:568kcal たんぱく質24.8g 脂質:18.6g

	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 (金)	カレーうどん	牛肉	うどん・じゃがいも・油 カレールウ	玉葱・人参・ほうれん草	✓牛 乳 ビスコ
	海草サラダ チーズ	いか・わかめ チーズ	ごま・マヨネーズ	胡瓜	■カルピス おやつカステラ
11日 25日 (土)	鮭ごはん 竹輪のみそ汁	鮭 竹輪・みそ	胚芽米・麦	キャベツ・人参・玉葱・青葱	✓ジュース せんべい
13日 27日 (月)	パン ポークチャップ かぼちゃサラダ トマトスープ	豚肉 ベーコン	食パン 油 マヨネーズ	玉葱・生椎茸 かぼちゃ トマト・玉葱・パセリ	✓牛 乳 ゼリー ■ココアミルク ミルクスティック
	14日 28日 (火)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け 土佐和え むらくも汁	鶏肉 かつお節 卵	胚芽米・麦 片栗粉・油・砂糖 麩・片栗粉	白葱・玉葱・人参・ピーマン もやし・ほうれん草・人参 人参・青葱
15日 (水)	弁 当 日				✓ジュース ラムネ ■牛 乳 マドレーヌ
		29日 (水)	三色丼 のり和え じゃがいものみそ汁	牛シチ・鮭 焼きのり 厚揚・みそ	胚芽米・麦・砂糖・油 じゃがいも
30日 (木)	ごはん 魚の煮付け ごま酢和え そうめんのすまし汁	赤魚 竹輪	胚芽米・麦 砂糖 ごま・砂糖 そうめん	土生姜 ブロッコリー・人参 人参・玉葱・みつば	✓ジュース せんべい ■牛 乳 ポテトチップ

*** 鮭のマヨネーズ焼き *** 5月9日・23日(木)の献立から

《材料》子ども1人分

鮭 50g
 玉 葱 1.5
 パセリ 0.5
 粉チーズ 4
 マヨネーズ 4

【作り方】

- ①玉葱、パセリはみじん切りにする。
- ②マヨネーズに粉チーズと①を入れてソースを作る。
- ③鮭に②のソースをかけて、200℃のオーブンで10分焼く。

