

	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 (水)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	牛 乳 米菓子
	高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖	人参・干椎茸	
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉	片栗粉	大根・人参・白菜・青葱	ジュース ジャムサンド
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース せんべい
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン	牛 乳 ビスケット・ラムネ
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油・ごま	キャベツ・胡瓜・人参	
17日 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚・わかめ	うどん・砂糖	玉葱・人参・白葱	牛 乳 クリームサンドクラッカー
	ブロッコリーの土佐和え	かつお節		ブロッコリー・人参	カルピス 紫いもチップ
18日 (土)	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	ジュース せんべい
	肉だんごのみそ汁	豚ミンチ・鶏ミンチ・みそ	小麦粉	人参・玉葱・しめじ・青葱	
20日 (月)	豚 井	豚肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	牛 乳 ポテトスナック
	キャベツといんげんのごま和え		ごま	ほうれん草 キャベツ・いんげん	ココアミルク 麩のラスク
7日 21日 (火)	パ ン		食パン		ジュース ゼリー
	カレーチキンフライ	鶏肉	小麦粉・片栗粉・パン粉・油		牛 乳 オレンジ
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	
	コンソメスープ	ベーコン		人参・玉葱・ほうれん草	
8日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ひじきスティック
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	ジュース ビスケット・ゼリー
	ブロッコリーの中華和え	鶏ササミ		ブロッコリー・人参	
	わかめの中華スープ	わかめ	ごま	玉葱・えのき・しめじ	
22日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ひじきスティック
	豚肉の生姜焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	ジュース ビスケット・ゼリー
	きゅうりと竹輪の酢の物	竹輪・わかめ		胡瓜	
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐・みそ		人参・えのき・ほうれん草	
9日 23日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース 黒 棒
	鮭の塩焼き	鮭			牛 乳 バナナケーキ
	ごまみそ和え	しらす干・みそ	ごま	もやし・人参	
	そうめんのすまし汁		そうめん	人参・玉葱・青葱	

※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。

	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)	和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 白葱・えのき	牛 乳 ポテトスナック
	りんごサラダ		油	キャベツ・人参・りんご	カルピス 野菜スティック
11日 25日 (土)	ゆかりごはん		胚芽米・麦	しそ	ジュース せんべい
	山芋焼き	木綿豆腐	山芋・小麦粉・油	青葱	
	すまし汁	鶏肉・油揚		玉葱・人参・ほうれん草	
13日 27日 (月)	ごはん		胚芽米・麦	土生姜	牛 乳 ミルクスティック
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		もやし・人参・ほうれん草	ココアミルク フルーツホットケーキ
	納豆和え	納豆		玉葱・人参・青葱	
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも		
14日 28日 (火)	パン		食パン		ジュース クラッカー
	ポークチャップ	豚肉	油	玉葱・人参	牛 乳 バナナ
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜	
	えのきとわかめのスープ	わかめ		えのき・玉葱・小松菜	
15日 (水)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 ヨーグルトホットケーキ
30日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ゼリー
	豆腐ハンバーグ	豚ミンチ・木綿豆腐・卵・ひじき	油・ごま	人参・白葱	牛 乳 ポパイケーキ
	ゆかり和え			キャベツ・胡瓜・しそ	
	麩のみそ汁	みそ	麩	玉葱・人参・小松菜	
31日 (金)	野菜ラーメン	焼豚	中華めん・ごま油	キャベツ・もやし・人参・ニラ	牛 乳 せんべい
	揚げ芋	青のり	じゃがいも・油	コーン缶	カルピス ビスケット

<1日平均> エネルギー:524kcal たんぱく質:23.8g 脂質:15.7g

*** 豚肉の韓国焼き *** 5月8日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

豚 肉	40g	⋮
玉 葱	1	⋮
白 葱	10	⋮
土生姜	1	⋮
しょうゆ	3	⋮
みりん	1	⋮
酒	2	⋮
ご ま	1	⋮

【作り方】

- ①玉葱、土生姜はすりおろす。白葱はみじん切りにする。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。調味料、ごま、①の材料を合わせた中に豚肉をいれ15分位漬ける。
- ③フライパンに油をしき、②の豚肉を焼く。

