

	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 15日 (土)	ごはん(ふりかけ) グリルウインナー すまし汁	ひじき・かつお節 ウインナー わかめ・木綿豆腐	胚芽米・麦・ごま 油	玉葱・生椎茸・青葱	ジュース せんべい
3日 (月)	ごはん 魚の生姜焼き オクラとトマトのおかか和え 油揚のみそ汁	たら かつお節 油揚・みそ	胚芽米・麦	土生姜 もやし・オクラ・トマト 人参・玉葱・小松菜	ジュース ビスケット ココアミルク フルーツポンチ
	4日 18日 (火)	パン 野菜のカレー煮 茹野菜	ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・人参・コーン缶
5日 19日 (水)	三色丼 大豆と昆布の煮物 吉野汁	鮭・卵 大豆・昆布 鶏肉	胚芽米・麦・砂糖・油 砂糖 片栗粉	ほうれん草 人参 玉葱・大根・生椎茸・みつば	牛 乳 紫いもチップ ジュース ボンせん・水ようかん
	6日 20日 (木)	ごはん(味付のり) 肉じゃが みそマヨネーズ和え	味付のり 牛肉 ひじき・竹輪・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 砂糖・マヨネーズ	人参・生椎茸・玉葱 キャベツ・ほうれん草
7日 21日 (金)	あんかけうどん 長芋とオクラの素揚げ ミニトマト	鶏肉・かまぼこ	うどん・油揚・片栗粉 長芋・油	人参・青葱・生椎茸 オクラ ミニトマト	牛 乳 野菜バー ココアミルク あずきクラッカー
	8日 22日 (土)	わかめごはん 豚 汁	わかめ 豚肉・木綿豆腐・みそ	胚芽米・麦 じゃがいも	白菜・人参・青葱
10日 24日 (月)	ごはん 豚肉とキャベツの中華炒め ナムル	豚肉 鶏ササミ	胚芽米・麦 ごま油 ごま油	キャベツ・人参・ピーマン・ニンニク もやし・胡瓜・人参	牛 乳 ねじりん棒 ココアミルク きな粉サンド

※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	体の調子をよくなるもの	
11日 25日 (火)	パン		食パン		ジュース 野菜スティック
	鶏肉のトマトソース焼き	鶏肉・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	
	野菜サラダ コンソメスープ		油	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー 人参・コーン缶・小松菜	牛 乳 バナナ
12日 26日 (水)	ひじきごはん	豚肉・ひじき	胚芽米・麦・こんにゃく・油	人参・いんげん	牛 乳 ラムネ
	もやしのごま和え		ごま	もやし・ほうれん草・人参	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		玉葱・えのき・青葱	ココアミルク ウエハース・ゼリー
13日 27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ビスケット
	鮭の竜田揚げ	鮭	片栗粉・油・砂糖	土生姜	
	甘酢和え 玉葱としめじのすまし汁	しらす干	砂糖	キャベツ・人参 玉葱・しめじ・人参・小松菜	牛 乳 黒糖蒸しパン
14日 28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 ゼリー
	にらたまスープ	卵	じゃがいも・片栗粉	ニラ	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			カルピス のりあられ
17日 (月)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 コーンマヨパン
29日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	キャベツのごまじょうゆ		ごま	キャベツ・胡瓜	
	すまし汁	鶏肉		玉葱・人参・えのき・青葱	

<1日平均> エネルギー:539kcal たんぱく質:22.9g 脂質:15.8g

*** オクラとトマトのおかか和え *** 6月3日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分

オクラ 10g
 トマト 15
 もやし 45
 かつお節 0.7
 砂 糖 0.5
 しょうゆ 2

【作り方】

- ①オクラのヘタとガク部分を取り除く。塩をまぶして揉み板ずりし熱湯で茹でる。トマトは湯むきする。もやしはさっと茹でておく。
- ②オクラは小口切り、トマトはせん切り、もやしは2cmくらいに切る。
- ③切った野菜とかつお節を和えて、味付する。

