



〈アレルギー表示 ●卵(→アレルギー対応)〉

★の日はお楽しみメニューです。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他
1	水	国民の休日				
2	木	国民の休日				
3	金	憲法記念日				
4	土	みどりの日				
6	月	こどもの日の振替休日				
7	火	アジフライ かぼちゃの煮物 ほうれん草のソテー ごはん 味噌汁	アジフライ うす揚げ・赤味噌・白味噌	かぼちゃ ほうれん草・コーン わかめ	油 砂糖 油 米(国産)	和風だし・醤油・酒 チキンコンソメ 和風だし
8	水	鶏肉と野菜のおかか炒め 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉・かつお節 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 チンゲン菜	油・砂糖 さつま芋 米(国産) そうめん	醤油・みりん・酒 和風だし
9	木	豚肉と厚揚げの煮物 小松菜ともやし塩昆布和え ごはん 味噌汁	豚肉・厚揚げ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・いんげん 小松菜・もやし・塩昆布 白菜	油・里芋・砂糖 米(国産) 麩	和風だし・醤油・みりん・酒 和風だし
10	金	チキンカレー わかめサラダ フルーツ(パイナップル) 塩ラーメン	鶏肉 うす揚げ	玉ねぎ・人参 わかめ・きゅうり・コーン パイナップル(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油	カレーフレーク 玉ねぎドレッシング
11	土	フロccoliーサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 うす揚げ	もやし・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン ・にんにく フロccoliー・人参 オレンジ	中華麺・油・ごま油	醤油・鶏がらスープ・塩・みりん 青じそドレッシング
13	月	チーズハンバーグ 平天と野菜のソテー ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	ハンバーグ・チーズ さつま揚げ 赤味噌・白味噌	キャベツ・玉ねぎ ごぼう・コーン・人参 わかめ	油 油 ●ごまドレッシング(→なし) 米(国産) 麩	チキンコンソメ 和風だし
14	火	遠足(全園児お弁当)				
15	水	遠足(全園児お弁当)				
16	木	サケの甘辛焼 キャベツとアスパラのサラダ 大学芋 ごはん 味噌汁	サケ うす揚げ・赤味噌・白味噌	キャベツ・グリーンアスパラガス・人参 玉ねぎ	砂糖・油 ●マヨネーズ(→ドレッシング) さつま芋・油・砂糖・黒ごま 米(国産)	醤油・酒 塩 和風だし
17	金	肉うどん がんもの煮物 フルーツ(みかん缶)	牛肉 一口がんも	玉ねぎ・チンゲン菜・だし昆布 大根・人参・さやえんどう みかん(缶詰)	うどん 砂糖	和風だし・醤油・みりん・塩 和風だし・醤油・酒
18	土	チャーハン 白菜の煮浸し 中華スープ	豚肉 豆腐	玉ねぎ・コーン・ピーマン 白菜・人参 ほうれん草	米(国産)・油 砂糖	鶏がらスープ 醤油・みりん・和風だし 鶏がらスープ
20	月	肉じゃが 切干大根のごま和え ごはん 味噌汁	牛肉 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 切干大根・わかめ 小松菜	じゃが芋・油・砂糖 白ごま 米(国産)	和風だし・みりん・酒・醤油 醤油・みりん・和風だし 和風だし
21	火	鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 カリフラワーの青じそサラダ ごはん 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 赤味噌・白味噌	しょうが 小松菜 カリフラワー・きゅうり・人参 玉ねぎ	片栗粉・油 砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・酒 和風だし・醤油・酒 青じそドレッシング 和風だし
22	水	春野菜マーボー丼 もやしの中華和え すまし汁 フルーツ(洋梨)	豆腐・豚ミンチ・赤味噌 うす揚げ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ ・筍・さやえんどう もやし・ほうれん草 青ねぎ 洋梨(缶詰)	米(国産)・押麦・油・砂糖・片栗粉 ごま油 そうめん	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ 和風だし・醤油・塩
23	木	豚肉の二色ごま炒め かぼちゃの甘煮 ごはん 味噌汁	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン・しいたけ かぼちゃ 大根・小松菜	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 米(国産)	醤油・みりん・酒 和風だし
24	金	サバの塩焼 チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁	サバ うす揚げ 赤味噌・白味噌	チンゲン菜 コーン・きゅうり 玉ねぎ・人参	油 砂糖 春雨・油・砂糖 米(国産)	塩 醤油・みりん・和風だし 穀物酢・醤油 和風だし
25	土	わかめうどん 牛肉と野菜のソテー フルーツ(バナナ)	厚揚げ 牛肉	わかめ・ごぼう 玉ねぎ・人参 バナナ	うどん 油	和風だし・醤油・みりん・塩 チキンコンソメ
27	月	干草焼 昆布イリチー さつま芋の煮物 ごはん 味噌汁	●卵・鶏ミンチ (→高野豆腐の野菜そぼろあん) うす揚げ・赤味噌・白味噌	人参・小松菜・干しいたけ きざみ昆布・切干大根・さやえんどう 玉ねぎ	砂糖・油 こんにゃく・油・砂糖 さつま芋・砂糖 米(国産)	醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん・和風だし 和風だし・醤油・酒 和風だし
28	火	鶏肉の塩こうじ焼 ポテトフライ ほうれん草と白菜のしらす和え ごはん 味噌汁	鶏肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	ほうれん草・白菜・人参 わかめ	油 シュースtringポテト・油 米(国産) 麩	塩こうじ 塩 醤油・みりん・和風だし 和風だし
29	水	アジの旨煮 きんぴられんこん マカロニサラダ ごはん 味噌汁	アジ ●ハム(→なし) 赤味噌・白味噌	しょうが れんこん・玉ねぎ・人参 きゅうり・コーン チンゲン菜・大根	砂糖 白ごま・油・砂糖 マカロニ・●マヨネーズ 米(国産) (→ドレッシング)	ウスターソース・醤油・酒 和風だし・醤油・みりん・酒 塩 和風だし
30	木	味噌ラーメン 春巻 ごはん フルーツ(黄桃)	さつま揚げ・赤味噌	玉ねぎ・もやし・ピーマン・人参 ・にんにく・しょうが 春巻 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 油 米(国産)	醤油・鶏がらスープ・塩 和風だし
31	★金	キャベツのクリームシチュー チーズサラダ ロールパン みかんゼリー	ウインナー・牛乳 チーズ	キャベツ・玉ねぎ・グリーンアスパラガス フロccoliー・人参 寒天・オレンジジュース・みかん(缶詰)	じゃが芋・油 イタリアンドレッシング ロールパン 砂糖	クリームシチューの素