

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (火) 火 (火)	麦ご飯 焼き鮭 切り干し大根のごま炊き みそ汁(こまつな・なめこ)	米、生中華めん、 米粒麦(切断麦)、 ごま油、砂糖、ごま	さけ、焼き豚、油揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)	グレープフルーツ、 にんじん、こまつな 、ねぎ、切り干しだ いこん、もやし、な めこ	煮干だし汁、中華 スープ、かつお・ 昆布だし汁、しょ うゆ、食塩、本み りん、こしょう	クラッカー・ミルク大豆 お茶・麦茶 ラーメン	肉巻きおにぎり  麦茶
02 (水) 水 (水)	餃子めし ほうれん草ともやしのナムル 冬瓜スープ すいか	米、ごま、なたね油 、ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉 、大豆(ゆで)、油 揚げ	すいか、ほうれんそう、 もやし、とうがん、にん じん、ねぎ、にら、えの きたけ、わかめ(生)、 かんぴょう(乾)、干し いたけ	しょうゆ(うすくち) 、しょうゆ、酢、酒 、中華だしの素、 おろししょうが、食 塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ	ミニホットドッグ  麦茶
03 (木) 木 (木)	野菜パン ささみガーリックフライ えんどうサラダ バリバリサラダ	米、じゃがいも、パ ン粉・生、油、スパ ゲティー、小麦粉、 マヨドレ、砂糖、な たね油、コーンフレ ーク、ごま油、ごま	牛乳ラブ、鶏ささみ 、豚ひき肉、油揚げ	オレンジ、だいこん、ス ナップえんどう、にんじ ん、たまねぎ、トマトジ ューズ、トマト、キャベ ツ、きゅうり、セロリ、 にんにく	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ(うす くち)、食酢(米 酢)、しょうゆ、食 塩、コンソメ、パセ リ	ミルク大豆 牛乳・ラブ きつねごはん	鮭若布おにぎり  麦茶
04 (金) 金 (金)	キャベツと豚肉のうどん さつま芋の甘煮 ほうれん草のしらすあえ パナナ	焼きおにぎり、干し うどん、さつま芋も、 砂糖	牛乳ラブ、豚肉(も も・皮下脂肪なし)、 しらす干し	パナナ、ほうれんそ う、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、たけ のこ(ゆで)、干し いたけ	しょうゆ(うすくち) 、酒、しょうゆ	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 焼おにぎり	ジャムサンド ストロベリー  麦茶
05 (土) 土 (土)	いなり寿司 さつま汁 オレンジ	米、さつま芋も、砂 糖	牛乳ラブ、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、鶏もも肉	オレンジ、はくさい、 ねぎ	かつおだし汁、し ょうゆ	クラッカー・ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
07 (月) 月 (月)	青梗菜と海老のタンメン かぼちゃのそぼろあんかけ 昆布茶和え パナナ	生中華めん、米、ご ま油、油、片栗粉	牛乳ラブ、鶏ひき肉 、えび(むき身)	パナナ、かぼちゃ、に んじん、コーン、れんこ ん、オクラ、チンゲンサ イ、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、塩こんぶ、焼きのり	中華スープ、しょ うゆ、みりん、食 塩、こしょう	クラッカー・ミルク大豆 牛乳・ラブ 昆布ごはん	鶏ご飯おにぎり  麦茶
08 (火) 火 (火)	チキンピラフ ブロッコリーのマカロニサラダ コーンスープ(わかめ) 豆乳ヨーグルト	米、ホットケーキ粉 、油、マカロニ、マ ヨドレ	ウインナー、鶏もも 肉、卵、牛乳、パ ター	たまねぎ、ブロッコ リー、コーン、にんじ ん、とうもろこし(ゆ で)、しめじ、わかめ (生)、パセリ	食塩、コンソメ、こ しょう	ハイハイミルク大豆 お茶・麦茶 アメリカンドッグミニ	ツナサンド  麦茶
09 (水) 水 (水)	ルーローハン かぶの浅漬け みそ汁(ブロッコリー・あげ) メロン	米、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、豚肉(ば ら・脂身付)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	メロン、びわ、ブロッ コリー、かぶ、こま つな、かぶ・葉、しょ うが	煮干だし汁、酢、 酒、しょうゆ、オイ スターソース、食 塩、しょうゆ(うす くち)	ミレービスケット ミルク大豆 牛乳・ラブ ケーキ	じゃこ菜飯おにぎり  麦茶
10 (木) 木 (木)	豆乳パン コーンフレックチキン 野菜サラダ 豆のスープ	米、コーンフレック 、マヨドレ、なたね 油、砂糖	牛乳ラブ、鶏もも肉 、豚ひき肉、しらす 干し	オレンジ、たまねぎ 、ブロッコリー、にん じん、レタス、ねぎ、 コーン缶	コンソメ、りんご酢 、しょうゆ、食塩、 こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこピラフ・おやつy	ハムサンド  麦茶
11 (金) 金 (金)	魚介のうどん 煮豆 キャベツとハムのソテー パナナ	干しうどん、米、砂 糖、オリーブ油、油	牛乳ラブ、たら、い んげんまめ(乾)、 豚肉(もも)、ほたて (水煮)、えび、ハム	パナナ、にんじん、 たまねぎ、キャベツ 、ねぎ、にんにく	しょうゆ、酒、み りん、コンソメ、ワイ ン(白)、食塩、こ しょう	クラッカー・ミルク大豆 牛乳・ラブ 肉巻きおにぎり	ジャムサンド ブルーベリー  麦茶
12 (土) 土 (土)	カレーライス きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油 、フレンチドレッシ ング(分離型)	牛乳ラブ、豚肉(肩 ロース)	オレンジ、たまねぎ 、きゅうり、にんじん 、トマト、コーン缶	カレールウ	ハイハイミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
14 (月) 月 (月)	シークレットメニュー キャベツとチキンのサラダ ランチ・スープ パナナ	スパゲティー 、オリーブ油、 米、米粉、フレンチ ドレッシング、油、 砂糖	豚ひき肉、牛 ひき肉、鶏ささみ 、あさり佃煮、ペー コン、牛乳ラブ	たまねぎ、にんじ ん、セロリ、ホー ルトマト、にんに く、きゅうり、焼きの り、キャベツ、パナ ナ	赤ワイン、塩 、こしょう、コン ソメ、しょうゆ	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 時雨ごはん	五目御飯おにぎり  麦茶
15 (火) 火 (火)	キーマカレー 小魚サラダ もやしのスープ グレープフルーツ	米、マカロニ、小麦 粉、三温糖、ひまわ り油、なたね油、ご ま油	牛ひき肉、豚ひき 肉、しらす干し、ペ ーコン、バター	グレープフルーツ、玉 葱、人参、セロリ、ホー ルトマト、にんにく、キ ャベツ、もやし、スナッ プえんどう、きゅうり、黄 ピーマン、ピーマン	ケチャップ、コンソ メ、中濃ソース、し ょうゆ(うすくち)、 りんご酢、カレー 粉、食塩	ミレービスケット ミルク大豆 お茶・麦茶 ペンネミート	メンチカツサンド  麦茶
16 (水) 水 (水)	しらす丼 小松菜と油揚げのお浸し 豆腐みそ汁(わかめ) すいか	米、小麦粉、揚げ 玉、マヨドレ、油、ご ま油、ごま(乾)	牛乳ラブ、木綿豆 腐、魚肉ソーセー ジ、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)、 ビザ用チーズ、油 揚げ、かつお節	すいか、こまつな、 にんじん、葉ねぎ、 わかめ(生)、あお のり	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁 、みりん、しょうゆ	星たべよ ミルク大豆 牛乳・ラブ どんどん焼き	鮭おにぎり  麦茶
17 (木) 木 (木)	野菜パン シチュー(ビーフ) 鉄分たっぷりサラダ オレンジ	米、じゃがいも、揚 げ玉、オリーブ油、 マヨドレ、ごま(乾) 、砂糖、ごま、米粉 パン	牛乳ラブ、牛肉(も も)、ツナ油漬缶	オレンジ、たまねぎ 、にんじん、ほうれ んそう、コーン(冷 凍)、ひじき、あお のり	かつお・昆布だし 汁、ハヤシルウ、 ケチャップ、しょう ゆ(うすくち)	クラッカー・ミルク大豆 牛乳・ラブ たぬきごはん	フルーツサンド  麦茶

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 (金)	ミネストローネうどん かぼちゃいとこ煮 マカロニソテー バナナ	干しうどん、米、マ カロニ、砂糖、油、 なたね油	牛乳ラブ、あずき (乾)、ベーコン、ウ インナー、しらす干 し(半乾燥)	バナナ、かぼちゃ、た まねぎ、トマト、キャベ ツ、かぶ・葉、にんじん 、かぶ、ピーマン、セロ リー、にんにく	ケチャップ、しょう ゆ、食塩、コンソメ	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ しそじゃこ御飯	ジャムサンド りんご 麦茶
19 (土)	のり巻き けんちん汁(鶏肉) オレンジ	米、砂糖、ごま油	牛乳ラブ、木綿豆 腐、鶏もも肉、でん ぶ、卵(だし巻き卵) 、油揚げ	オレンジ、だいこん 、にんじん、きゅうり 、ねぎ、ごぼう、か んぴょう(乾)、焼き のり	かつおだし汁、し ょうゆ(うすくち)、 酢、しょうゆ、本み りん、食塩	ミレービスケットミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
21 (月)	さつま汁うどん 南瓜塩麴 ほうれん草とえのき茸のお浸し バナナ	干しうどん、米、さ と いも	牛乳ラブ、鶏もも肉 、みみそ(淡色辛み そ)、しらす干し	バナナ、かぼちゃ、 ほうれんそう、だい こん、えのきたけ、 にんじん、ごぼう、さ やえんどう	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ じゃこわかめご飯	肉巻きおにぎり 麦茶
22 (火)	ハヤシライス・手作り カラフルサラダ 豆乳ヨーグルト トロピカーナ鉄分	米、ホットケーキ粉 、小麦粉、オリーブ 油、はちみつ	牛肉(もも)、木綿豆 腐、牛乳、バター、 チーズ、無塩バター	たまねぎ、にんじん 、マッシュルーム缶 、にんじん皮むき、 トマト、きゅうり、コー ン、しょうが	ハヤシルー、ケチ ャップ、ノンオイ ル和風ドレッシング 、ウスターソース 、食塩、コンソメ	星たべよミルク大豆 お茶・麦茶 人参ケーキ	ミニホットドッグ 麦茶
23 (水)	麦ご飯 かんぱちの塩焼き きゅうりとツナの酢の物 みそ汁(かぶ・あげ)	米、強力粉、米粒 麦(切断麦)、砂糖 、なたね油、ごま油	牛乳ラブ、かんぱち 、ツナ水煮缶、みみ そ(淡色辛みそ)、 油揚げ	さくらんぼ(国産)、 キャベツ、かぶ、き ゅうり、わかめ	煮干だし汁、酢、 食塩、塩(並塩)	クラッカーミルク大豆 牛乳・ラブ 豆パン	鮭若布おにぎり 麦茶
24 (木)	ビビンバ丼 えびしゅうまい わかめスープ オレンジ	さつまいも、ごま、ご ま油、片栗粉、米、 しゅうまいの皮	牛乳ラブ、豚ひき肉 、えび(むき身)	オレンジ、ねぎ、生 わかめ、緑豆もやし 、ほうれんそう、に んじん、しょうが	かつお・昆布だし汁 、しょうゆ(うすくち)、 食塩、中華だしの素 、塩(並塩)、しょうゆ 、こしょう	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ 焼きいも	ツナサンド 麦茶
25 (金)	ツイン 鶏肉のマーマレード焼き トマト かぶサラダ	米、砂糖、片栗粉、 オリーブ油	牛乳ラブ、鶏もも肉 、油揚げ、ツナ油漬 缶、ベーコン	バナナ、かぶ、トマ ト、もやし、にんじん 、かぶ・葉、マーマ レード、レモン果汁	しょうゆ、コンソメ 、食塩、こしょう	ミレービスケットミルク大豆 牛乳・ラブ いなり寿司	ツナサンド 麦茶
26 (土)	中華丼 キャベツスープ オレンジ	米、ごま油、片栗粉 、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(も も)、ベーコン	キャベツ、オレンジ 、はくさい、たけのこ 、しいたけ、ねぎ、 にんじん、黒きくら げ、しょうが、にん じん	中華スープ、しょ うゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	星たべよミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
28 (月)	カレーうどん きゅうりとツナの酢の物 煮豆 バナナ	干しうどん、米、砂 糖、片栗粉、ごま	牛乳ラブ、豚肉(肩 ロース)、さけ(塩)、 いんげんまめ(乾) 、ツナ水煮缶、油揚 げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、 みかん缶、きゅうり 、にんじん、ねぎ、わ かめ(生)、さやえん どう	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん、酢 、しょうゆ(うすく ち)、食塩、酒、カ レー粉	星たべよミルク大豆 牛乳・ラブ 鮭の春色ごはん	鶏ご飯おにぎり 麦茶
29 (火)	麦ご飯 はまちの照り焼き 里芋と人参の煮物 すまし汁(小松菜・あげ)	24日のお昼は	ぶり、豆乳、大豆粉 、油揚げ	グレープフルーツ、 こまつな、にんじん 、えのきたけ、いん げん、レモン果汁	かつおだし汁、し ょうゆ(うすくち)、 酒、しょうゆ、本み りん、みりん、食 塩	クラッカーミルク大豆 お茶・麦茶 ブルーベリーマフィン	鮭サンド 麦茶
30 (水)	しめじ入り肉みそ丼 中華和え すまし汁 すいか	米、マリービスケット 、砂糖、なたね油、 ごま油	牛乳ラブ、豚ひき肉 、木綿豆腐、淡色 みそ	すいか、とうもろこし、 ほうれんそう、たまねぎ 、にんじん、しめじ、赤 ピーマン、切り干し、グ リンピース、ねぎ、しょう が	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 りんご酢、食塩	ハイハイミルク大豆 牛乳・ラブ マリー ゆでとうもろこし	五目御飯おにぎり 麦茶

◎ 今月のシークレットメニューは14日の主菜です。大勢の皆さんのご応募をお待ちしています。

◎ 6月は麦の収穫時期です。献立に麦ごはんを取り入れました。

◎ 24日のお昼はお楽しみ献立で、園初のシュウマイを供します。また、29日のおやつはブルーベリーマフィンです。

調理にヘルプを仰いでひと手間かけた献立を供します。