

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 ～	麦ご飯 グレープフルーツ 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、こまつな、ねぎ、切り干し大根(こまつな)、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 ～	餃子めし 大豆ごはん・おやつ 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)、かんびょう(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	ハイハイン・ミルク大豆 牛乳・ラブ	ミニホットドッグ 麦茶
03 ～ 木 ～	野菜パン ミネストローネスープ ささみガーリックフライ オレンジ えんどうサラダ パリパリサラダ	米、じゃがいも、パン粉・生、油、スペゲティー・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、トマト、トマトスース、トマト、キャベツ、きゅうり、セロリー、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、バセリ	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 ～	キャベツと豚肉のうどん さつまいの甘煮 ほうれん草のしらすあえ バナナ	焼きおにぎり、干しうどん、さつまいも、砂糖	牛乳ラブ、豚肉(も・皮下脂肪なし)、しらす干し	バナナ、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 ～	いなり寿司 さつま汁 オレンジ	米、さつまいも、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cker・ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
07 ～ 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 バナナ	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)	バナナ、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cker・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 ～	チキンピラフ トロピカーナ鉄分 プ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	ワインナー、鶏もも肉、卵、牛乳、バター	たまねぎ、プロッコリー、コーン、にんじん、どうもろこし(ゆで)、しめじ、わかめ(生)、パセリ	食塩、コンソメ、こしょう	ハイハイン・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 ～	ルーローハン びわ かぶの浅漬け みそ汁(プロッコリー・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、プロッコリー、かぶ、こまつな、かぶ・葉、じょうが	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 ～	豆乳パン オレンジ コーンフレークチキン 野菜サラダ 豆のスープ	米、コーンフレーク、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、プロッコリー、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	ハムサンド 麦茶
11 ～ 金 ～	魚介のうどん 煮豆 キャベツとハムのソテー バナナ	干しudon、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)、はたて(水煮)、えび、ハム	バナナ、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cker・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 ～	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	ハイハイン・ミルク大豆 牛乳 ビスケット	* 補食はありません
14 ～ 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 バナナ	スペゲティー、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、ベーコン、牛乳ラブ	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールトマト、にんにく、きゅうり、焼きのり、キャベツ、バナナ	赤ワイン、塩、こしょう、コンソメ、しょうゆ	ハイハイン・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 ～	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、ベーコン、バター	グレープフルーツ、玉葱、人参、セロリー、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、ビーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、じょうゆ(うすくち)、りんご酢、カレーパウダー、食塩	ミレービスケット・ミルク大豆 お茶・麦茶 ペニーネミート	メンチカツサンド 麦茶
16 ～ 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)、ピザ用チーズ、油	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 ～	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)、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cker・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 かぼちやいとこ煮 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)	パナナ、かぼちゃ、たまねぎ、トマト、キヤツ、かぶ、葉、にんじん、かぶ、ビーマン、セロリ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハインミルク大豆 牛乳・ラブ しそじやこ御飯	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 南瓜塩麹 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、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	パナナ、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	ハヤシルウ、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 桜桃 かんばちの塩焼き 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、かんばち、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	さくらんぼ(国産)、キヤペツ、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 ～	ヒビンバ丼 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	ハイハインミルク大豆 牛乳・ラブ 焼きいも	ツナサンド 麦茶
25 ～ 金 ～	ツイン もやしのスープ 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	パナナ、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	キヤペツ、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	パナナ、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、しょゆ(うすくち)、酒、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 グレープフルーツ 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、どうろこし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、赤ビーマン、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	ハイハインミルク大豆 牛乳・ラブ マリー ゆでどうろこし	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。