

	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	
1日 29日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ウエハース 牛 乳 フルーツホットケーキ
	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	
	中華和え	鶏ササミ	ごま油・ごま	もやし・人参・胡瓜	
2日 16日 (金)	春キャベツの 和風スープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ・砂糖	キャベツ・人参・生椎茸 白葱・えのき	牛 乳 ビスケット カルピス 紫いもチップ
	ブロッコリーサラダ	ツナ缶	油	ブロッコリー・人参・コーン缶	
17日 31日 (土)	ごはん(のり佃煮)	岩のり	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	肉団子のみそ汁	鶏ミンチ・豚ミンチ・みそ	小麦粉	白菜・人参・えのき・青葱	
19日 (月)	豆ごはん		胚芽米	えんどう豆	牛 乳 ビスコ ココアミルク ふのラスク
	昆布とじゃがいもの煮付け	昆布・しらす干	じゃがいも・砂糖・油	人参	
	鶏肉と野菜のくず汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	白菜・大根・人参・生椎茸・青葱	
20日 (火)	豚 丼	豚肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸 ほうれん草	ジュース 黒棒 牛 乳 オレンジ
	キャベツといんげんのごま和え		ごま	キャベツ・いんげん	
7日 21日 (水)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 せんべい ジュース せんべい・ラムネ
	中華風ローストチキン	鶏肉	ごま・ごま油	ニンニク・玉葱	
	もやしサラダ		ごま・ごま油	もやし・胡瓜・人参	
	チンゲン菜のスープ		片栗粉	玉葱・人参・えのき・チンゲン菜	
8日 22日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ポリコーン 牛 乳 小倉蒸しパン
	鮭の塩焼き	鮭			
	のり和え	焼きのり		キャベツ・しめじ・人参	
	じゃがいものみそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱・人参・小松菜	
9日 23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 ビスケット カルピス ポテトスナック
	白菜のごま和え		ごま	白菜・キャベツ・ほうれん草	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			

	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 (土)	鮭ごはん すまし汁	鮭 鶏肉・油揚	胚芽米・麦	人参・玉葱・えのき・青葱	ジュース せんべい
12日 26日 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き	豚肉	胚芽米・麦 油	玉葱・土生姜	牛 乳 ラムネ
	胡瓜と竹輪の酢の物 ふのすまし汁	竹輪・わかめ ふ		胡瓜 玉葱・人参・小松菜	ココアミルク ジャムサンド
13日 27日 (火)	パン カレーチキンフライ	鶏肉	食パン 小麦粉・片栗粉・パン粉・油		ジュース ポテトスナック
	フレンチサラダ コンソメスープ	ベーコン	油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン 玉葱・コーン缶・人参	牛 乳 バナナ
14日 28日 (水)	筍ごはん 高野豆腐の含め煮	かまぼこ・油揚 高野豆腐	胚芽米・こんにゃく 砂糖	筍・干椎茸・人参 人参・ほうれん草	牛 乳 ひじきあられ
	豚 汁	豚肉・みそ		白菜・大根・えのき・青葱	ジュース クリームサンド・せんべい ゼリー
15日 (木)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 ストロベリーケーキ
30日 (金)	あんかけそば	豚肉・えび	中華めん・砂糖・ごま油 片栗粉	玉葱・人参・干椎茸 白菜・ピーマン	牛 乳 せんべい
	長芋の素揚げ		長芋・油		カルピス 動物ビスケット

※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。

<1日平均> エネルギー:540kcal たんぱく質:22g 脂質:15.7g

**** 豆ごはん **** 5月19日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

米 60g
えんどう豆 12
酒 5
塩 0.1

【作り方】

- ①えんどう豆をむいておく。
②炊飯釜に米と普通の水加減の水、酒と塩①のえんどう豆を入れて炊く。
(米と豆は炊きムラができてしまうのでかき混ぜないようにする)

