

予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
5	月	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター ごま ぶ	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン 切干大根 きゅうり わかめ りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	
6	火	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ぶ ごま さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう きゅうり わかめ 春雨 みかん	牛乳 大学芋	
7	水	(七草)ウチナー七草ぞうすい チキンみそ焼き ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 ベーコン きなこ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま マヨネーズ パン 油	だいこん にんじん ほうれんそう ブロッコリー マッシュルーム缶 コーン缶 みかんももパイン缶	牛乳 揚げパン	
8	木	お弁当会	豚肉 卵 チーズ きなこ 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも バター マヨネーズ	こまつな かぼちゃ きゅうり	牛乳 ふのきなこラスク	
9	金	麦ごはん 魚天ぶら きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	白身魚 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 黒米 小麦粉 油 三温糖 ごま バター オートミール	あおのり ごぼう にんじん 乾しいたけ こんにやく ねぎ パイン	牛乳 オートミールクッキー	
10	土	ナポリタンスパゲティ えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 えのき ねぎ パナナ ゆかりふりかけ	牛乳 ゆかりおにぎり	
12	月	成人の日 (休園)					
13	火	中華丼 ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 脱脂粉乳 卵 チーズ 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖小麦粉バター ホットケーキMix	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー わかめ ねぎ みかん	牛乳 チーズスコーン	
14	水	麦ごはん さばのレモンソース 春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 三温糖 春雨 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ たまねぎ パナナ	牛乳 ポテトコロッケ	
15	木	(お誕生会)ふりかけごはん ヒレカツ ゆでブロッコリー パパイアごま和え 白菜スープ ヨーグルト	ぶたヒレ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま ホットケーキMix 砂糖 バター	ブロッコリー パパイア きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	牛乳 誕生ケーキ	
16	金	三枚肉そば ナムル 田芋でんがく 果物	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま 田芋 米	ねぎ もやし こまつな にんじん りんご のり	豆乳 みそおにぎり	
17	土	ハヤシライス チンゲン菜スープ 果物	牛肉	米 じゃがいも 小麦粉 油 マヨネーズ ぶ	にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム缶 コーン缶 チンゲンサイ りんご	フルーツゼリー クラッカー	
19	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え そうめん汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 ごま 砂糖 そうめん 小麦粉 バター	だいこん にんじん ブロッコリー こんにやく こまつな ねぎ みかん	牛乳 ごまクッキー	
20	火	雑穀ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳 ツナ缶	米 雑穀 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 黒粉糖	ひじき にんじん なら こんにやく たまねぎ はくさい ねぎ パナナ	牛乳 ちんびん	
21	水	ロールパン かぼちゃシチュー チーズ入り卵焼き ブロッコリーおか か和え 青りんごゼリー	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム さけ チーズ 豆乳	パン じゃがいも 油 マカロニ 米	にんじん たまねぎ かぼちゃ ひじき ブロッコリー のり りんご	豆乳 鮭おにぎり	
22	木	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 鶏ひき肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉 そうめん	パセリ だいこん にんじん なら ほうれんそう えのき りんご キャベツ ねぎ	牛乳 ソーメンチャンプルー	
23	金	あわごはん 豚レバー南蛮漬け フーイリチー ゆし豆腐 果物	豚レバー ツナ缶 卵 ゆし豆腐 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 車ぶ パン バターきなこ	にんじん もやし キャベツ ピーマン ねぎ パイン	牛乳 きなこトースト	
24	土	肉うどん さつまいも煮 果物	豚肉 牛乳	うどん 油 片栗粉 さつまいも 砂糖 米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ のり パナナ	牛乳 おかかおにぎり	
26	月	肉みそ丼 白菜おかか和え ワカメスープ 果物	豚ひき肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも ごま オートミール	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい えのき わかめ みかん あおのり レーズン	牛乳 ごま菓子	
27	火	麦ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クーペイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 バター	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ にんじん とうがん こまつな パナナ かぼちゃ レーズン	牛乳 かぼちゃレーズン ケーキ	
28	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 豚汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 パン 苺ジャム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もずく きゅうり だいこん りんご	牛乳 苺ジャムサンド	
29	木	あわごはん 豆腐の煮付け 野菜炒め 魚汁 果物	生揚げ 豚肉 白身魚 牛乳	米 あわ 油 さつまいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン だいこん ねぎ みかん	牛乳 芋けんぴ	
30	金	あわごはん キャベツバーグ ゆでブロッコリー 人参シリシリ じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ きなこ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 黒糖 いもくず タピオカ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ なら わかめ ねぎ パイン	牛乳 くずもち	
31	土	カレーうどん ホウレン草ごま和え 果物	豚肉 ちくわ 鶏肉 豆乳	うどん じゃがいも 油 砂糖 ごま 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ パナナ	豆乳 ゆかりおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
 ☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。