



食育だより



生活リズムを整えましょう

風薫る5月、入園してひと月が過ぎ、子どもたちも新しい環境に慣れてきて、元気に園生活を送っています。同時に今までの緊張が緩み、疲れが出やすくなります。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。



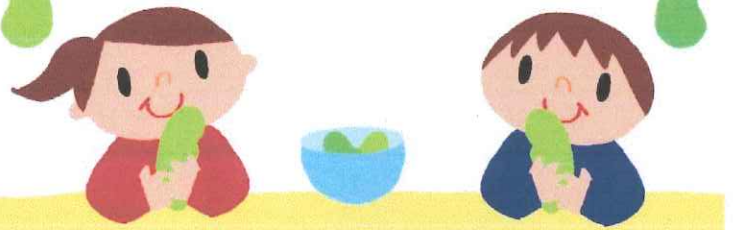
子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

昔から子どもの日には、かしわ餅やちまきなどを食べたり、しょうぶ湯に入る習慣があります。幼児期は、味覚を鍛え、広げる時期です。できるだけ色々な食材に触れさせ、さまざまな味を味わう機会をつくりながら、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいものですね。



これから初夏に向けてのみ出回る旬のそら豆。ぜひご家庭でもさやむきのお手伝いをしてもらうのはいかがでしょうか。さやからそら豆を取り出すのに格闘したり、割ってみるとさやの中は『くものようにふわふわでわたのようにやわらか』で感動モノです。そのまま塩ゆでをして、薄皮をむいて食べてみる。きっとその1つ1つの経験が、美味しさを感じるための後押しをしてくれることでしょう。



食育クイズ

つちのなかにかくれているおれんじいろのやさいってなーんだ？

- ①みかん
- ②かぼちゃ
- ③にんじん

こたえ：③にんじん

冬の間にエネルギーを蓄えた「根」や「芽」には栄養がいっぱい！！



平成31年 5月分献立表

(離乳D(社福))

日	曜日	午前食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	・3倍粥 魚のトマト カブの煮物	加イ	澱粉 米	人参 カブ カブ コリ 玉葱 かぶ (葉なし)	136	6.5
8	水	・3倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し		澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	122	2.7
9	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋マッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
10	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草のお浸し	たら	澱粉 米	納豆草 人参 玉葱	128	5.8
11	土	・3倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し		澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	124	2.8
13	月	・3倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し	加イ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	131	6.0
14	火	・3倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
15	水	・3倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
16	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	139	4.0
17	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	ソス	澱粉 麩 米	納豆草 大根 人参 玉葱	128	3.2
20	月	・3倍粥 お麩の煮物 野菜のとろとろ	ソス	澱粉 麩 米	納豆草 白菜 トマト 人参	121	3.2
21	火	・3倍粥 魚のトマト カブの煮物	加イ	澱粉 米	人参 カブ カブ コリ 玉葱 かぶ (葉なし)	136	6.5
22	水	・3倍粥 ・豆腐マッシュ キャベツのお浸し		澱粉 豆腐 米	人参 キャベツ	122	2.7
23	木	・3倍粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋マッシュ		澱粉 車麩 米	さつまいも 人参 白菜	147	3.0
24	金	・3倍粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆草のお浸し	たら	澱粉 米	納豆草 人参 玉葱	128	5.8
25	土	・3倍粥 豆腐のあんかけ キャベツのお浸し		澱粉 豆腐 米	キャベツ 人参 大根	124	2.8
27	月	・3倍粥 魚のトマト煮 白菜のお浸し	加イ	澱粉 米	白菜 トマト 玉葱	131	6.0
28	火	・3倍粥 豆腐とろとろ 南瓜のマッシュ		澱粉 砂糖 米	人参 白菜	126	2.3
29	水	・3倍粥 トマト煮 さつま芋マッシュ	たら	澱粉 米	さつまいも トマト 玉葱	151	5.7
30	木	・3倍粥 豆腐の煮物 ・ブロッコリーマッシュ		澱粉 砂糖 豆腐 米	ブロッコリー 人参 玉葱	139	4.0
31	金	・3倍粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮	ソス	澱粉 麩 米	納豆草 大根 人参 玉葱	128	3.2
		栄養価平均	エネルギー	133kcal	たんぱく質	4.2g	

平成31年 5月分献立表

(離乳E(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	全粥 魚のホトフ 胡瓜のサラダ 白菜スープ フルーツ・オレンジ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 冷菜油 ゴマバター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 オレンジ 白菜 ブロッコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	360	12.4
8	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・バナナ	全粥 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 バナナ さつまいも キャベツ 万能葱	381	10.7
9	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・オレンジ	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	ゴマ 豆腐 里芋 卵黄 オイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 オレンジ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	356	11.7
10	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・オレンジ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 卵黄 じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 オレンジ 納豆 人参 玉葱	337	12.0
13	月	全粥 魚のホトフ 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	にゅうめん さつま芋マッシュ キャベツの煮浸し	シラス カイ	冷菜 澱粉 米	さつまいも 万能葱 玉葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	299	11.4
14	火	全粥 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) さつま芋の甘煮 すまし汁(トロッコフ)	シラス	澱粉 砂糖 米	かぼちゃ 昆布 さつまいも 万能葱 バナナ 納豆 人参 白菜	317	7.2
15	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	全粥 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 グリンピース 玉葱 オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	381	12.3
16	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・オレンジ	全粥 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄	卵黄 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 オレンジ 大根 ブロッコリ 人参 玉葱	365	10.2
17	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・バナナ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 麩 米	玉葱 かぼちゃ 人参 さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	357	11.3
20	月	全粥 お麩の卵とじ 野菜のとろとろ 味噌汁(納豆) フルーツ・オレンジ	全粥 魚のコンソメ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 車麩 米	キャベツ オレンジ 納豆 昆布 トマト 万能葱 人参 玉葱	360	12.5
21	火	全粥 魚のホトフ 胡瓜のサラダ 白菜スープ フルーツ・バナナ	全粥 豆腐ステーキ さつま芋の煮物 味噌汁(小松菜)	カイ	砂糖 小麦 豆腐 油 ゴマ バター 米	小松菜 さつまいも バナナ 白菜 ブロッコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	352	10.6
22	水	全粥 豆腐の卵とじ キャベツのおかか 和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・オレンジ	全粥 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 卵黄	麩 砂糖 じゃがいも 澱粉 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 オレンジ さつまいも キャベツ 万能葱	367	10.6
23	木	全粥 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツ・バナナ	全粥 魚の味噌煮 ブロッコリのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	ゴマ 豆腐 里芋 卵黄 オイル 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 バナナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	370	11.8
24	金	全粥 ・魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツ・オレンジ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 卵黄 じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 オレンジ 納豆 人参 玉葱	334	11.9
27	月	全粥 魚のホトフ 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツ・オレンジ	全粥 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 カイ	卵黄 オイル 豆腐 澱粉 米	人参 人参 さつまいも 万能葱 オレンジ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	372	13.0
28	火	全粥 豆腐とろとろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) じゃが芋の煮物 すまし汁(トロッコフ)	シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	かぼちゃ 昆布 グリンピース 玉葱 万能葱 バナナ 納豆 人参 白菜	324	7.8
29	水	全粥 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツ・オレンジ	全粥 魚のホトフ 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	カイ たら	じゃがいも バター 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 玉葱 かぶ(葉なし) オレンジ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	344	13.7
30	木	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツ・バナナ	全粥 小田巻き蒸し キャベツの煮浸し 味噌汁(南瓜)	卵黄	卵黄 澱粉 砂糖 豆腐 米	キャベツ 万能葱 バナナ 大根 ブロッコリ 人参 玉葱	381	10.5
31	金	全粥 お麩の煮物 大根の薄くず煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツ・バナナ	全粥 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	カイ シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 麩 米	玉葱 かぼちゃ 人参 さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	361	11.7

栄養価平均

エネルギー

354kcal

たんぱく質

11.2g

平成31年 5月分献立表

(離乳F(社福))

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	軟飯 魚のホトフ 胡瓜のツラガ 白菜スープ フルーツパナ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 カイ	砂糖 冷麦 油 ゴマバター 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 パナ 白菜 プロコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	389	12.9
8	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	麩 じゃがいも 澱粉 砂糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 パナ さつまいも キャベツ グリビース 玉葱	396	11.4
9	木	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツパナ	軟飯 魚の味噌煮 プロコリのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	ゴマ 豆腐 里芋 卵黄 バター 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 パナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	386	12.2
10	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 卵黄 じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 パナ 納豆 人参 玉葱	367	12.5
11	土	軟飯 豆腐のピカキャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	麩 砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 納豆 人参 パナ 大根 キャベツ	392	11.0
13	月	軟飯 魚のホトフ 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツパナ	にゅうめん さつま芋マッシュ キャベツの煮浸し	シラス カイ	冷麦 澱粉 米	さつまいも 万能葱 玉葱 パナ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	328	11.9
14	火	軟飯 豆腐ととろろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊(しらす) さつま芋の甘煮 すまし汁(トロコソ)	シラス	澱粉 砂糖 米	納豆 昆布 さつまいも 万能葱 パナ 納豆 人参 白菜	333	7.7
15	水	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツパナ	軟飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	卵黄 たら	じゃがいも 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 グリビース 玉葱 パナ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	411	12.8
16	木	軟飯 豆腐の煮物 プロコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	軟飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 鶏挽肉	卵黄 澱粉 砂糖 豆腐 米	トマト 万能葱 パナ 大根 プロコリ 人参 玉葱	407	11.7
17	金	軟飯 野菜の卵とじ 大根の薄く煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら 卵黄 シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	玉葱 納豆 人参 パナ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	404	12.6
20	月	軟飯 親子煮 野菜のとろろ 味噌汁(納豆) フルーツパナ	軟飯 魚のコンクリム煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(里芋)	たら 卵黄 鶏肉	里芋 バター じゃがいも 澱粉 砂糖 米	キャベツ パナ 納豆 昆布 トマト 玉葱	401	14.7
21	火	軟飯 魚のホトフ 胡瓜のツラガ 白菜スープ フルーツパナ	軟飯 豆腐ステーキ さつま芋の煮物 味噌汁(小松菜)	カイ	砂糖 小麦 豆腐 油 ゴマ バター 米	小松菜 さつまいも パナ 白菜 プロコリ 玉葱 かぶ(葉なし)	368	11.0
22	水	軟飯 麻婆豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 ・じゃが芋のシラス煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	シラス 糸削 鶏挽肉	麩 じゃがいも 澱粉 砂糖 油 豆腐 米	大根 小松菜 人参 玉葱 パナ さつまいも キャベツ グリビース 玉葱	396	11.4
23	木	軟飯 車麩と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 トマトスープ フルーツパナ	軟飯 魚の味噌煮 プロコリのお浸し スープ(豆腐)	卵黄	ゴマ 豆腐 里芋 卵黄 バター 砂糖 澱粉 車麩 米	万能葱 パナ 玉葱 かぶ(葉なし) さつまいも 人参 白菜	386	12.2
24	金	軟飯 ・魚と野菜の出し煮 納豆の煮浸し 味噌汁(じゃが芋) フルーツパナ	煮込みうどん ・かぼちゃの煮浸し 南瓜のマッシュ	たら	バター 砂糖 油 車麩 卵黄 じゃがいも 澱粉 米	かぼちゃ 万能葱 パナ 納豆 人参 玉葱	363	12.4
25	土	軟飯 豆腐のピカキャベツのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	軟飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	シラス 卵黄	麩 砂糖 里芋 澱粉 バター 小麦 豆腐 米	玉葱 納豆 人参 パナ 大根 キャベツ	392	11.0
27	月	軟飯 魚のホトフ 白菜のお浸し 具だくさん味噌汁 フルーツパナ	軟飯 空也蒸し さつま芋マッシュ 野菜スープ	卵黄 カイ	卵黄 豆腐 澱粉 米	卵黄 人参 さつまいも 万能葱 パナ 大根 キャベツ 白菜 玉葱	402	13.5
28	火	軟飯 豆腐ととろろ 納豆のお浸し 味噌汁(南瓜) フルーツパナ	雑炊(しらす) じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(トロコソ)	鶏挽肉 シラス	油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	納豆 昆布 グリビース 玉葱 万能葱 パナ 納豆 人参 白菜	368	10.2
29	水	軟飯 トマト煮 さつま芋マッシュ 豆腐のスープ フルーツパナ	軟飯 魚のホトフ 小松菜の煮浸し 味噌汁(じゃが芋)	カイ たら	じゃがいも バター 澱粉 豆腐 砂糖 米	人参 小松菜 玉葱 かぶ(葉なし) パナ 納豆 さつまいも トマト 玉葱	374	14.2
30	木	軟飯 豆腐の煮物 プロコリのお浸し 味噌汁(大根) フルーツパナ	軟飯 小田巻き蒸し キャベツの煮浸し 味噌汁(南瓜)	卵黄 鶏挽肉	卵黄 澱粉 砂糖 豆腐 米	キャベツ 万能葱 パナ 大根 プロコリ 人参 玉葱	409	11.9
31	金	軟飯 野菜の卵とじ 大根の薄く煮 味噌汁(サツマ芋) フルーツパナ	軟飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	カイ 卵黄 シラス	豆腐 油 じゃがいも 澱粉 砂糖 米	玉葱 納豆 人参 パナ さつまいも 納豆 大根 人参 玉葱	408	13.0
		栄養価平均	エネルギー	385kcal	たんぱく質	12.0g		

平成31年 5月分献立表

(3歳未満児(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
7	火	御飯 魚の磯辺天ぷら 付 ミミト春雨の和え物 味噌汁(キャベツ・ホウレン草) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 胡麻油 たら牛乳	砂糖 春雨 油・天ぷら粉 米	桃缶 バナナ 納豆 トマト 青りんご	459	17.3
8	水	御飯 つくね焼 人参としじみのマリネ 仕上げ和風炒め 野菜スープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛乳	・お麩のラスク 牛乳	卵 卵 鶏挽肉 牛乳	バター 砂糖 濃粉 パン粉 豆腐 米 にんじんセバハイ	バナナ 玉葱 トマト ひじき しめじ 人参 万能葱 長葱	525	19.4
9	木	御飯 魚のおろし煮 白菜の甘酢和え 味噌汁(じゃがいも・豆腐) フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	世界の郷土料理・きな粉スノーボール 牛乳	・あじ 牛乳	油 じゃがいも 小麦 豆腐 濃粉 砂糖 米	みつば 納豆・細切昆布 人参 白菜 万能葱 大根 さつまいも	501	18.3
10	金	カレーライス キャベツのマリネ トマトスープ フルーツ・オレンジ	卵ホーロー 牛乳	・リンゴ・ムス 麦茶	卵 豚挽肉 押麦 牛乳	砂糖 卵・オイル カレー 油 じゃがいも 米 卵ホーロー	麦茶 納豆 大根 コーン キャベツ 人参 玉葱	532	16.3
11	土	パン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ 卵とじスープ フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	里芋の胡麻だれかけ 牛乳	卵 糸削 鶏挽小間 牛乳	ゴマ 里芋 豆腐 砂糖 バター	バナナ スティック状のりんご 玉葱	386	18.1
13	月	ゆかりごはん カニ玉 切干大根の炒め 中華スープ フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛乳	・芋もち 麦茶	ベーコン 胡麻油 卵 牛乳	バター じゃがいも ゴマ 濃粉 砂糖 油 米	麦茶 万能葱 炒め 白菜 切干大根 クリヒレ しょうじ 長葱	471	15.1
14	火	御飯 ホーロー・トマトソース 角切さつま芋 フルーツ・バナナ	・かぼちやせんべい 牛乳	オレンジジュース 牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	卵・オイル バター 砂糖 油 小麦 米 かぼちやセバハイ	みつば2号 バナナ 人参 さつまいも 玉葱	505	17.6
15	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 モヤの汁 納豆の和え物 味噌汁(じゃがいも・長葱) フルーツ・リンゴ	卵ホーロー 牛乳	フルーツアップ ケーキ 牛乳	卵 ソース・あじ 牛乳	バター じゃがいも 油 米 卵ホーロー	長葱 ほうれん草 人参 もやし キャベツ	483	18.5
16	木	御飯 高野豆腐のフライ 付 レタス大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツ・オレンジ	・クラッカー 牛乳	ちゃんぽんうどん 麦茶	胡麻油 カット・豚肉 鶏挽肉 卵 牛乳	卵 濃粉 油 パン粉 小麦 砂糖 高野豆腐 米	麦茶 納豆 炒め 人参 キャベツ もやし 納豆 玉葱 わかめ 万能葱 大根 トマト レタス	516	18.5
17	金	昆布御飯 魚の照焼 付 小松菜の油揚げ 南瓜の煮物 豚汁 フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ゼリー(グレープ) 牛乳	卵・豚肉 糸削・あじ 牛乳	ゼリー ぶどう 里芋 豆腐 砂糖 米	バナナ 長葱 人参 大根 南瓜 小松菜 昆布	481	19.1
20	月	御飯 鶏肉の和风風味焼 納豆の和え物 味噌汁(じゃがいも・長葱) フルーツ・オレンジ	・かぼちやせんべい 牛乳	・芋けんぴ 牛乳	糸削 鶏肉 牛乳	砂糖・ひきわり納豆 バター 油 小麦 米 かぼちやセバハイ	さつまいも 納豆 長葱 しめじ 炒め 人参 玉葱 カレーの王子様	490	18.0
21	火	スパゲティ(2品) ソース 付 フルーツ・バナナ	卵ホーロー 牛乳	ミニチャーハン 麦茶	胡麻油 ベーコン 卵 鶏肉 ソース MIX 粉チーズ ケンター 牛乳	米 じゃがいも バター 卵・オイル スパゲティ 卵ホーロー	麦茶 長葱 バナナ 人参 かつお 人参 玉葱	515	19.3
22	水	五穀御飯 魚の南部焼 付 さつま芋 甘煮 白菜とごぼうのお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱)	・クラッカー 牛乳	手作りプリン 牛乳	卵 糸削 材料 牛乳	豆腐 バター 油 ゴマ ゴマ 砂糖 五穀 米	万能葱 なら 白菜 さつまいも	434	17.4
23	木	御飯 八宝菜 たたき胡瓜 春雨 スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	・マカロニあべ川 牛乳	胡麻油 欠け卵・ホウレン草・豚肉 牛乳	砂糖 納豆 ゴマ 春雨 油 濃粉 米	万能葱 もやし 納豆 炒め 人参 玉葱 白菜	489	18.9
24	金	日本の郷土料理 御飯 味噌カツ 付 キャベツ トマト炒め汁(庄内麩・ミツバ) フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべい 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	卵 炒め 牛乳	杏仁豆腐・カット庄内麩 じゃがいも 砂糖 油 米 のりわかめセバハイ	桃缶 ミかん2号 納豆 みつば コーン トマト 人参 キャベツ	479	15.5
25	土	オムライス(2品) 野菜のガレット(鶏肉) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	雑炊(しらす) 麦茶	ソース 鶏挽小間 卵 牛乳	米 卵・オイル ズッキーニ 食パン	麦茶 万能葱 大根 バナナ 人参 玉葱 キャベツ スティック状のりんご コーン	488	18.5
27	月	カレーうどん かつおの煮物 海藻サラダ フルーツ・リンゴ	・クラッカー 牛乳	・ねぎ味噌焼おにぎり 麦茶	胡麻油 卵・豚肉 牛乳	ゴマ 米 砂糖 ガンカ カレー	麦茶 トマト レタス わかめ インゲン 長葱 人参 玉葱	492	17.8
28	火	わかめ御飯 豆腐入り花しゅうまい おろし和え(さつま芋) 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	お誕生会 麦茶	卵 焼ちくわ 胡麻油 豚挽肉 牛乳	水あめ バニラエッセンス バター 小麦 濃粉 シュウマイ皮 砂糖 濃粉 豆腐 米	麦茶 桃缶 玉葱 えのき草 大根 枝豆 コーン 納豆 長葱	549	20.5
29	水	御飯 生揚げの酢豚風 中華和え 中華スープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛乳	・ジャムサンド 牛乳	胡麻油・ホウレン草 牛乳	ブルーベリー ズッキーニ 食パン ゴマ 砂糖 濃粉 生揚げ 米	納豆 万能葱 白菜 長葱 もやし 炒め 人参 しめじ ビーマン 人参 玉葱	451	18.1
30	木	昆布御飯 鶏の唐揚げ トマト 納豆の和え物 味噌汁(大根・納豆) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	フルーツパンチ 牛乳	糸削 鶏挽小間 押麦 牛乳	油 濃粉 小麦 米	みつば2号 白桃 納豆 納豆 大根 人参 納豆 トマト 昆布	477	17.9
31	金	御飯 魚の韓国風照焼 付 スティック状のりんご 白菜の柚香和え もやし スープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛乳	・コロコロトボロ 牛乳	粉チーズ 鶏肉 胡麻油 たら 牛乳	卵・オイル じゃがいも ゴマ 濃粉 米 にんじん セバハイ	青りんご バナナ 万能葱 もやし 白菜 スティック状のりんご	472	18.3
		栄養価平均	エネルギー		485kcal	たんぱく質	18.0g		

平成31年 5月分献立表

(未満・卵厳格禁(社福))

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
7	火	御飯 魚の磯辺天ぷら 付 ミート 春雨の和え物 味噌汁 (キャベツ・ホウレン草) フルーツ・リンゴ	ビスケット 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 胡麻油 たら 牛乳	砂糖 春雨 油 澱粉 小麦 米	桃缶 バナ 納豆 人参 トマト 青りんご	457	16.6		
8	水	御飯 つくね焼 人参とシジメのマ リネ ビジキ和風炒め 野菜スープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛 乳	・お麩のラスク 牛乳	卵 鶏挽肉 牛乳	バター 砂糖 澱粉 バン粉 豆腐 米 にんじんセハイ	バナナ 玉葱 トマト ひじき しめ じ 人参 万能葱 長葱	493	19.0		
9	木	御飯 魚のおろし煮 白菜の甘酢 和え 味噌汁(ナゴ・豆腐) フルーツ・リンゴ	ふかし芋 牛乳	世界の郷土料理・ きな粉スノーボール 牛 乳	・あじ 牛乳	油 小麦 小麦 豆腐 砂糖 澱 粉 砂糖 米	みつば ナゴ・細切昆布 人参 白菜 万能葱 大根 さつまい も	501	18.3		
10	金	カレーライス キャベツのマリネ トマトスープ フルーツ・オレンジ	丸ボーロ 牛乳	・リンゴムース 麦茶	卵 豚挽肉 押麦 牛乳	砂糖 卵・オイル 小麦 油 じ ゃがいも 米	麦茶 オレンジ 大根 コンキャベツ 人参 玉葱	529	16.3		
11	土	パン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	里芋の胡麻だれか け 牛乳	糸削 鶏卵小間 牛乳	ゴマ 里芋 豆腐 砂糖 バナ ンジャム	バナナ コンソメ トマト 人参 玉 葱	393	16.7		
13	月	ゆかりごはん 蒸し鶏の野菜あん かけ 切干大根の炒め 中華スープ フルーツ・リンゴ	・食べる煮干し 牛 乳	・芋もち 麦茶	ベーコン 卵 胡麻油 鶏卵 小間 牛乳	バター 小麦 小麦 砂糖 油 じ ゃがいも 米	麦茶 万能葱 炒め 白菜 切 干大根 グリルピーズ しめじ 長 葱 人参	455	14.8		
14	火	御飯 餅・カレー・トマトソース 角切さつ ま芋 フルーツ・バナナ	・かぼちゃせんべい 牛乳	オレンジムース 牛乳	鶏肉・豚肉 牛乳	卵・オイル 小麦 砂糖 油 じ ゃがいも 米	バナナ 2号 バナ 人参 さつまい も 玉葱	505	17.6		
15	水	御飯 魚の味噌焼 付 モヤシのソテー ホウレン草のソテー和え 味噌汁(ジャガ 芋・長葱) フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	フルーツアップ ケーキ 牛乳	ソラ・あじ 牛乳	バター じゃがいも 油 米	長葱 ほうれん草 人参 もやし キャベツ	448	18.1		
16	木	御飯 高野豆腐のフライ 付 レタス 大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉 葱) フルーツ・オレンジ	・クッキー 牛乳	ちゃんぽんうどん 麦茶	胡麻油・豚肉 鶏挽肉 牛乳	小麦 澱粉 油 バン粉 小麦 砂糖 高野豆腐 米	麦茶 納豆 炒め 人参 キャベツ もやし オレンジ 玉葱 わかめ 万能 葱 大根 トマト レタス	509	18.8		
17	金	昆布御飯 魚の照焼 付 小松菜の お浸し 南瓜の煮物 豚汁 フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	ゼリー(グレープ) 牛乳	卵・豚肉 糸削・あ じ 牛乳	ゼリー ぶどう 里芋 豆腐 砂 糖 米	バナナ 長葱 人参 大根 南瓜 小松菜 昆布	481	19.1		
20	月	御飯 鶏肉の咖喱風味焼 納豆の わらわ和え 味噌汁(ジャガ・長葱) フルーツ・オレンジ	・かぼちゃせんべい 牛乳	・芋けんぴ 牛乳	糸削 鶏肉 牛乳	砂糖・ひきわり納豆 バター 油 小麦 米 かぼちゃ セハイ	さつまいも オレンジ 長葱 しめ じ かつ 人参 玉葱 カレーの王子 様	490	18.0		
21	火	スパゲティホリタン シーフード炒め カレーのスープ フルーツ・バナナ	丸ボーロ 牛乳	ミニチャーハン 麦茶	胡麻油 鶏肉 ソーフト MIX 粉チーズ クッキー 牛乳	米 じゃがいも バター 卵・オイル スパゲティ	麦茶 長葱 バナ 人参 かつ キャベツ ビーマン 玉葱	466	18.7		
22	水	五穀御飯 魚の南部焼 付 さつま 芋 甘煮 白菜とごぼうのお浸し 味噌 汁(豆腐・万能葱)	・クッキー 牛乳	手作りプリン 牛乳	卵・糸削 餅 牛乳	豆腐 バター 油 ゴマ ゴマ 砂 糖 五穀 米	万能葱 なら 白菜 さつまい も	416	17.1		
23	木	御飯 八宝菜 たたき胡瓜 春雨 スープ フルーツ・リンゴ	おせんべい 牛乳	・わかあべ川 牛乳	胡麻油・味噌・豚肉 牛乳	砂糖 小麦 ゴマ 春雨 油 澱 粉 米	万能葱 もやし 納豆 炒め 人参 玉葱 白菜	477	18.7		
24	金	日本の郷土料理 御飯 味噌カツ 付 キャベツ ホリタン すまし汁(庄 内麩・ミソ) フルーツ・オレンジ	・のりわかめせんべ い 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	ベーコン 炒め 牛乳	杏仁豆腐・かつ 庄内麩 じ ゃがいも 砂糖 油 米 の りわかめセハイ	桃缶 ミかん2号 オレンジ みつば コンソメ 人参 キャベツ	477	15.5		
25	土	かつ・イチャ(2品) 野菜のグリル ホトフ (鶏肉) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	雑炊(しらす) 麦 茶	ソラ 鶏卵小間 卵 牛乳	米 卵・オイル 小麦 食パン	麦茶 万能葱 大根 バナ 人参 玉葱 キャベツ スパゲティ レタス コン	471	18.5		
27	月	カレーうどん がんの煮物 海藻 サラダ フルーツ・リンゴ	・クッキー 牛乳	・ねぎ味噌焼おにぎ り 麦茶	胡麻油 卵・豚肉 牛乳	ゴマ 米 砂糖 ガン 小麦 油 グリン	麦茶 トマト レタス わかめ インゲン 長 葱 人参 玉葱	502	17.9		
28	火	わかめ御飯 豆腐入り花しゅうまい おろし和え(さつま芋) 味噌 汁(エノキ・玉葱) フルーツ・バナナ	おせんべい 牛乳	お誕生会 麦茶	鶏卵・胡麻油 豚挽肉 牛乳	バナナ 小麦 小麦 砂糖 澱粉 豆腐 米	麦茶 桃缶 バナ 玉葱 えのき 草 大根 枝豆 コンソメ 長 葱	535	20.1		
29	水	御飯 生揚げの酢豚風 中華和え 中華スープ フルーツ・オレンジ	・食べる煮干し 牛 乳	・ジャムサンド 牛乳	胡麻油・味噌 牛乳	フルーツ・小麦 小麦 食パ ン ゴマ 砂糖 澱粉 生揚げ 米	オレンジ 万能葱 白菜 長葱 も やし 炒め 菜 しめじ ビーマ ン 人参 玉葱	451	18.1		
30	木	昆布御飯 鶏の唐揚げ トマト 納豆 草のお浸し 味噌汁(大根・納豆) フルーツ・バナナ	ビスケット 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	糸削 鶏卵小間 押麦 牛乳	油 澱粉 小麦 米	バナナ 2号 白桃 納豆 納豆 大 根 人参 納豆 トマト 昆布	465	17.7		
31	金	御飯 魚の韓国風照焼 付 スパゲティ 白菜の柚香和え もやし スープ フルーツ・バナナ	・人参せんべい 牛 乳	・コロコロト 牛乳	粉チーズ 鶏肉 胡麻油 たら 牛乳	卵・オイル じゃがいも ゴマ 油 澱粉 米 にんじん セハイ	バナナ 万能葱 もやし 白 菜 スパゲティ	458	18.3		
栄養価平均								エネルギー	475kcal	たんぱく質	17.8g

平成31年 5月分献立表

(3歳以上児(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
7	火	御飯 魚の磯辺天ぷら 付 ミトト 春雨の和え物 味噌汁(キャベツ・納豆) フルーツ・リンゴ	フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 胡麻油 たら	砂糖 春雨 油・天ぷら粉 米	桃缶 バナナ 納豆 トマト 青りんご	489	19.4		
8	水	御飯 つくね焼 人参とシジミのマリネ ビンネ和風サラダ 野菜スープ フルーツ・バナナ	お麩のラスク 牛乳	牛乳 ヲ 卵 鶏焼肉	バター 麩 砂糖 澱粉 バン粉 豆腐 米	バナナ 玉葱 トマト ひじき しめじ 人参 万能葱 長葱	570	21.4		
9	木	御飯 魚のおろし煮 白菜の甘酢和え 味噌汁(キャベツ・豆腐) フルーツ・リンゴ	世界の郷土料理 ・きな粉スノーボール 牛乳	牛乳 ・骨無あじ	油 小麦 小麦 豆腐 麩 澱粉 砂糖 米	みつば ナゴ・細切昆布 人参 白菜 万能葱 大根	528	20.8		
10	金	カレーライス キャベツのマリネ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・リンゴ・ムース 麦茶	牛乳 ヲ 豚挽肉 押麦	砂糖 卵・オイル ガー 油 じゃがいも 米	麦茶 オレンジ 大根 コーン キャベツ 人参 玉葱	542	16.7		
11	土	パン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ 卵とじスープ フルーツ・バナナ	里芋の胡麻だれかけ 牛乳	牛乳 卵 糸削 鶏鶏小間	ゴマ 里芋 豆腐 砂糖 バター	バナナ スティックウケ ヲカメ 玉葱	390	19.5		
13	月	ゆかりごはん カニ玉 切干大根のサラダ 中華スープ フルーツ・リンゴ	・羊もち 麦茶	ベーコン 胡麻油 卵	バター じゃがいも ゴマ 澱粉 砂糖 油 米	麦茶 万能葱 かつお 白菜 切干大根 グリンピース しめじ 長葱	485	13.9		
14	火	御飯 ホーケテイトマトソース 角切さつま芋 フルーツ・バナナ	オレンジジュース 牛乳	牛乳 鶏肉 ・豚肉	卵・オイル バター 砂糖 油 小麦 米	ミソ缶2号 バナナ 人参 さつまいも 玉葱	563	20.4		
15	水	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼 付 モロのり ナベ 納豆のシラス和え 味噌汁(じゃがいも・長葱) フルーツ・バナナ	フルーツアップ ケーキ 牛乳	牛乳 卵 シラス ・骨無あじ	バター じゃがいも 油 米	長葱 納豆 人参 もやし キャベツ	515	21.2		
16	木	御飯 高野豆腐のフライ 付 しらす 大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツ・オレンジ	ちゃんぽんうどん 麦茶	胡麻油 ナベ ・豚肉 鶏挽肉 卵	かつお 澱粉 油 バン粉 小麦 砂糖 高野豆腐 米	麦茶 納豆 かつお 人参 キャベツ もやし オレンジ 玉葱 かつお 万能葱 大根 トマト しらす	559	20.0		
17	金	昆布御飯 魚の照焼 付 小松菜のお浸し 南瓜の煮物 豚汁 フルーツ・バナナ	ゼリー(グレープ) 牛乳	牛乳 ホップ ・豚肉 糸削 ・骨無あじ	ゼリー ぶどう 里芋 豆腐 砂糖 米	バナナ 長葱 人参 大根 南瓜 小松菜 昆布	513	21.6		
20	月	御飯 鶏肉の和风風味焼 納豆の和え物 味噌汁(シジミ・長葱) フルーツ・オレンジ	・羊けんぴ 牛乳	牛乳 糸削 鶏肉	砂糖 ・ひきわり納豆 バター 油 小麦 米	さつまいも オレンジ 長葱 しめじ かつお 人参 玉葱 ガーの王子様	553	20.6		
21	火	スパゲティホリタン シーフードサラダ カブのスープ フルーツ・バナナ	ミニチャーハン 麦茶	胡麻油 ベーコン 卵 鶏肉 シーフード MIX 粉チーズ ケンター	米 じゃがいも バター 卵・オイル スパゲティ	麦茶 長葱 バナナ 人参 かつお キャベツ ビーマン 玉葱	475	18.8		
22	水	五穀御飯 魚の南部焼 付 さつま芋 甘煮 白菜とごぼうのお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・バナナ	手作りプリン 牛乳	ホップ 牛乳 糸削 粉	豆腐 バター 油 ゴマ ゴマ 砂糖 五穀 米	万能葱 なら 白菜 さつまいも	454	19.3		
23	木	御飯 八宝菜 たたき胡瓜 春雨スープ フルーツ・リンゴ	・マカニあべ川 牛乳	牛乳 胡麻油 卵 鶏肉 ・ホップ ・豚肉	砂糖 かつお ゴマ 春雨 油 澱粉 米	万能葱 もやし 納豆 かつお 人参 玉葱 白菜	527	20.7		
24	金	日本の郷土料理 御飯 味噌カツ 付 キャベツ ホーケテイトマト すまし汁(庄内麩・ミツバ) フルーツ・オレンジ	杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 杏仁	杏仁 豆腐 ・かつお庄内麩 じゃがいも 砂糖 油 米	桃缶 ミソ缶2号 オレンジ みつば コントマト 人参 キャベツ	531	17.6		
25	土	かつおイチ(2品) 野菜のケールホトト(鶏肉) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) 麦茶	シラス 鶏鶏小間 ヲ	米 卵・オイル ジャム 食パン	麦茶 万能葱 大根 バナナ 人参 玉葱 キャベツ スティックウケ しらす コーン	519	19.1		
27	月	カレーうどん かつおの煮物 海藻サラダ フルーツ・リンゴ	・ねぎ味噌焼おにぎり 麦茶	胡麻油 ナベ ・豚肉	ゴマ 米 砂糖 ガー ガー 油 かつお	麦茶 トマト しらす かつお インゲン 長葱 人参 玉葱	539	18.6		
28	火	わかめ御飯 豆腐入り花しゅうまい おろし和え(さつま芋) 味噌汁(キャベツ・玉葱) フルーツ・バナナ	お誕生会 麦茶	卵 牛乳 焼ちくわ 胡麻油 豚挽肉	水あめ バン 澱粉 バター 小麦 麩 ショウガ皮 砂糖 澱粉 豆腐 米	麦茶 桃缶 バナナ 玉葱 えのき茸 大根 枝豆 プロコリ コーン 長葱	552	19.6		
29	水	御飯 生揚げの酢豚風 中華和え 中華スープ フルーツ・オレンジ	・ジャムサンド 牛乳	牛乳 胡麻油 ・ホップ	アルペリ・ジャム ジャム 食パン ゴマ 砂糖 澱粉 生揚げ 米	オレンジ 万能葱 白菜 長葱 もやし かつお 菜 しめじ ビーマン 人参 玉葱	507	19.4		
30	木	昆布御飯 鶏の唐揚 トマト 納豆のお浸し 味噌汁(大根・納豆) フルーツ・バナナ	フルーツポンチ 牛乳	牛乳 糸削 鶏鶏小間 押麦	油 澱粉 小麦 米	ミソ缶2号 白桃イタ 納豆 大根 人参 納豆 トマト 昆布	506	19.7		
31	金	御飯 魚の韓国風照焼 付 スティックウケ 白菜の柚香和え もやしスープ フルーツ・バナナ	・コロコロ 牛乳	牛乳 粉チーズ 鶏肉 胡麻油 たら	卵・オイル じゃがいも ゴマ 油 澱粉 米	青りんご バナナ 万能葱 もやし 白菜 スティックウケ	516	20.9		
栄養価平均							エネルギー	516kcal	たんぱく質	19.5g

平成31年 5月分献立表

(以上・卵厳格禁(社福))

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
7	火	御飯 魚の磯辺天ぷら 付 ミトマト 春雨の和え物 味噌汁(キャベツ・納豆) フルーツ・リンゴ	フルーツヨーグルト 牛乳	牛乳 ヨーグルト 胡麻油 たら	砂糖 春雨 油 澱粉 小麦 米	桃缶 バナナ 納豆 人参 トマト 青りんご	492	18.8		
8	水	御飯 つくね焼 人参とシジメのマリネ ビンネ和風サラダ 野菜スープ フルーツ・バナナ	・お麩のラスク 牛乳	牛乳 ヲ 鶏挽肉	バター 麩 砂糖 澱粉 バン粉 豆腐 米	バナナ 玉葱 トマト ひじき しめじ 人参 万能葱 長葱	538	21.0		
9	木	御飯 魚のおろし煮 白菜の甘酢和え 味噌汁(じゃこ・豆腐) フルーツ・リンゴ	世界の郷土料理 ・きな粉スノーボール 牛乳	牛乳 ・骨無あじ	油 じゃこ 小麦 豆腐 麩 澱粉 砂糖 米	みつば じゃこ・細切昆布 人参 白菜 万能葱 大根	528	20.8		
10	金	カレーライス キャベツのマリネ トマトスープ フルーツ・オレンジ	・リンゴムース 麦茶	牛乳 ヲ 豚挽肉 押麦	砂糖 卵・ブドウ油 じゃがいも 米	麦茶 りんご 大根 コーン キャベツ 人参 玉葱	527	16.5		
11	土	パン 鶏肉のトマト煮 豆腐サラダ コンソメスープ フルーツ・バナナ	里芋の胡麻だれかけ 牛乳	牛乳 系削 鶏肉小間	ゴマ 里芋 豆腐 砂糖 バター・ジャム	バナナ コーン スティックとうもろこし 玉葱	397	18.1		
13	月	ゆかりごはん 蒸し鶏の野菜あんかけ 切干大根の炒め 中華スープ フルーツ・リンゴ	・芋もち 麦茶	ベーコン ヲ 胡麻油 鶏肉小間	バター・ジャム 芋 小麦 澱粉 砂糖 油 米	麦茶 万能葱 かつお 白菜 切干大根 グリンピース しめじ 長葱 人参	454	12.5		
14	火	御飯 ホーカデー・トマトソース 角切さつま芋 フルーツ・バナナ	オレンジジュース 牛乳	牛乳 鶏肉 ・豚肉	卵・ブドウ油 バター 砂糖 油 小麦 米	みつば2号 バナナ 人参 さつまいも 玉葱	563	20.4		
15	水	御飯 魚焼 付 モヤシのソテー 納豆のソテー和え 味噌汁(じゃが芋・長葱) フルーツ・バナナ	フルーツカップ・ケーキ 牛乳	牛乳 ソース ・骨無あじ	バター じゃがいも 油 米	長葱 納豆 人参 もやし キャベツ	477	20.6		
16	木	御飯 高野豆腐のフライ 付 レタス 大根のそぼろ煮 味噌汁(わかめ・玉葱) フルーツ・オレンジ	ちゃんぽんうどん 麦茶	胡麻油 ・豚肉 鶏挽肉	ゴマ 澱粉 油 バン粉 小麦 砂糖 高野豆腐 米	麦茶 納豆 かつお 人参 キャベツ もやし オレンジ 玉葱 わかめ 万能葱 大根 トマト レタス	529	19.0		
17	金	昆布御飯 魚の照焼 付 小松菜のお浸し 南瓜の煮物 豚汁 フルーツ・バナナ	ゼリー(グレープ) 牛乳	牛乳 キャベツ ・豚肉 系削 ・骨無あじ	ゼリー・ぶどう 里芋 豆腐 砂糖 米	バナナ 長葱 人参 大根 南瓜 小松菜 昆布	513	21.6		
20	月	御飯 鶏肉の和风風味焼 納豆の炒め和え 味噌汁(シジメ・長葱) フルーツ・オレンジ	・芋けんぴ 牛乳	牛乳 系削 鶏肉	砂糖 ・ひきわり納豆 バター 油 小麦 米	さつまいも オレンジ 長葱 しめじ かつお 人参 玉葱 じゃがいも 王子様	553	20.6		
21	火	スパゲティホリタン シーフードサラダ カリフラワーのスープ フルーツ・バナナ	ミニチャーハン 麦茶	胡麻油 鶏肉 シーフード MIX 粉チーズ ヴァイター	米 じゃがいも 小麦 卵・ブドウ油 バター 砂糖 食パン	麦茶 長葱 バナナ 人参 カリフラワー キャベツ ビーマン 玉葱	470	18.6		
22	水	五穀御飯 魚の南部焼 付 さつま芋 甘煮 白菜と豆腐のお浸し 味噌汁(豆腐・万能葱) フルーツ・バナナ	手作りプリン 牛乳	キャベツ 牛乳 系削 料	豆腐 バター 油 ゴマ 小麦 砂糖 五穀 米	万能葱 なら 白菜 さつまいも	454	19.3		
23	木	御飯 八宝菜 たたき胡瓜 春雨スープ フルーツ・リンゴ	・マカニあべ川 牛乳	牛乳 胡麻油 ・キャベツ ・豚肉	砂糖 じゃこ ゴマ 春雨 油 澱粉 米	万能葱 もやし 納豆 かつお 人参 玉葱 白菜	512	19.8		
24	金	日本の郷土料理 御飯 味噌カツ 付 キャベツ ホーカデー すまし汁(庄内麩・ミツバ) フルーツ・オレンジ	杏仁フルーツ 牛乳	牛乳 ベーコン カツ	杏仁豆腐 ・かつお内臓 じゃがいも 砂糖 油 米	桃缶 みかん2号 オレンジ みつば コントマト 人参 キャベツ	529	17.6		
25	土	サンドイッチ(2品) 野菜のケール ホトトギス(鶏肉) フルーツ・バナナ	雑炊(しらす) 麦茶	ソース 鶏肉小間 ヲ	米 卵・ブドウ油 ジャム 食パン	麦茶 万能葱 大根 バナナ 人参 玉葱 キャベツ スティックとうもろこし	499	19.1		
27	月	カレーうどん がんもとの煮物 海藻サラダ フルーツ・リンゴ	・ねぎ味噌焼おにぎり 麦茶	胡麻油 ヲ ・豚肉	ゴマ 米 砂糖 がんも じゃがいも 油 小麦 米	麦茶 トマト レタス わかめ インゲン 長葱 人参 玉葱	539	18.6		
28	火	わかめ御飯 豆腐入り花しゅうまい おろし和え(さつま芋) 味噌汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ・バナナ	お誕生会 麦茶	牛乳 鶏肉ミ 胡麻油 豚挽肉	水あめ バニラエッセンス バター 小麦 麩 じゃがいも皮 砂糖 澱粉 豆腐 米	麦茶 桃缶 バナナ 玉葱 えのき草 大根 枝豆 ブロッコリー コーン 長葱	540	19.5		
29	水	御飯 生揚げの酢豚風 中華和え 中華スープ フルーツ・オレンジ	・ジャムサンド 牛乳	牛乳 胡麻油 ・キャベツ	ブルーベリー・ジャム ジャム 食パン ゴマ 砂糖 澱粉 生揚げ 米	オレンジ 万能葱 白菜 長葱 もやし かつお 菜 しめじ ビーマン 人参 玉葱	507	19.4		
30	木	昆布御飯 鶏の唐揚げ トマト 納豆のお浸し 味噌汁(大根・絹竹) フルーツ・バナナ	フルーツ・ナン 牛乳	牛乳 系削 鶏肉小間 押麦	油 澱粉 小麦 米	みつば2号 白桃 じゃがいも 納豆 大根 人参 納豆 昆布	506	19.7		
31	金	御飯 魚の韓国風照焼 付 スティックとうもろこし 白菜の柚香和え もやしスープ フルーツ・バナナ	・ココロホトトギス 牛乳	牛乳 粉チーズ 鶏肉 胡麻油 たら	卵・ブドウ油 じゃがいも ゴマ 油 澱粉 米	青りんご バナナ 万能葱 もやし 白菜 スティックとうもろこし	502	20.9		
栄養価平均							エネルギー	506kcal	たんぱく質	19.2g