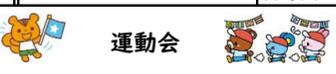


日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2月	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 オレンジ	牛乳 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレールウ サラダ油 酢 しょうゆ	玉ねぎ にんじん トマト オクラ ネーブルオレンジ	牛乳 かりんとう	
3火	牛乳	パン レバーボール ボイルキャベツ もずくスープ	牛乳 クッキー	牛乳 鶏レバー みそ スキムミルク 卵 もずく	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	牛乳 せんべい	
4水	牛乳	ごはん 煮魚 きゅうりのごまあえ そうめん汁	飲むヨーグルト かりんとう	牛乳 白身魚 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 酒 砂糖 しょうゆ ごま そうめん かりんとう	しょうが きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ウエハース	
5木	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華スープ	プリン	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 プリン	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	牛乳 ビスケット	
6金	牛乳	パン バンサンスウ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 *くろくりこ	牛乳 ハム 卵 豆腐 きな粉	ロールパン サラダ油 春雨 片栗粉 砂糖 酢 ごま油 しょうゆ スープの素 黒砂糖	きゅうり チンゲンサイ 干しいたけ	牛乳 おかき	
7土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	ビーフン 米 サラダ油 しょうゆ スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	牛乳 クラッカー	
9月	牛乳	ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 豆腐 いわし スキムミルク みそ 卵 油揚げ 煮干し いりこ	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ あられ	玉ねぎ にんじん しょうが オクラ もやし ねぎ	牛乳 ビスケット	
10火	牛乳	ミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳 合ひき肉 チーズ	スパゲッティ マーガリン サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース スープの素 せんべい	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	牛乳 サブレ	
11水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	*あじさいゼリー ウエハース	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ 氷みつ 粉寒天 ウエハース	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ	牛乳 せんべい	
12木	牛乳	パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 クラッカー	牛乳 合ひき肉 卵	ロールパン パン粉 スープの素 ウスターソース クラッカー トマトケチャップ サラダ油	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	牛乳 おかき	
13金	牛乳	ガパオライス コーンスープ 青のり香る鶏ささみフライ グリーンサラダ オレンジ	固形ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 鶏ささみ 青のり ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 しょうゆ 酒 マヨドレ スープの素 サラダ油 みりん てんぷら粉 片栗粉 酢	玉ねぎ パプリカ(赤) ピーマン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり オレンジ スイートコーン パセリ	牛乳 サブレ	
14土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 丸ボーロ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 ウエハース	
16月	牛乳	ごはん 魚の南蛮漬け トマト 胡瓜もみ えのきと人参のみそ汁	牛乳 *キャロットちゃん	牛乳 白身魚 煮干し みそ スキムミルク	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 ホットケーキミックス	トマト きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんじんジュース 干しぶどう	牛乳 せんべい	
17火	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 クッキー	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ	牛乳 おかき	
18水	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー トマトとオクラのサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 牛ひき肉 ゆで大豆 チーズ かつお節	米 トマトケチャップ カレールウ サラダ油 酢 しょうゆ せんべい	玉ねぎ にんじん トマト オクラ	牛乳 ビスケット	
19木	牛乳	ごはん 手羽中の照煮 小松菜とツナの中華和え きのこわかめの中華スープ	牛乳 おかき	牛乳 鶏手羽中 まぐろ油漬 わかめ	米 酒 砂糖 酢 しょうゆ みりん ごま油 スープの素 おかき	小松菜 にんじん えのきたけ なめこ	牛乳 ウエハース	
20金	牛乳	パン バンサンスウ 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 かりんとう	牛乳 ハム 卵 豆腐	ロールパン サラダ油 春雨 砂糖 酢 ごま油 かりんとう しょうゆ スープの素	きゅうり チンゲンサイ 干しいたけ	牛乳 クラッカー	
21土	牛乳	おにぎり 炒めビーフン わかめスープ	牛乳 サブレ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	米 ビーフン サラダ油 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	牛乳 サブレ	
23月	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 *バターコーン おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ 卵	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 バター 米 しょうゆ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ スイートコーン	牛乳 せんべい	
24火	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き風 アスパラガス にんじん わかめと玉ねぎのすまし汁	牛乳 *フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 煮干し だし昆布	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ しょうゆ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ ねぎ バナナ みかん(缶) もも(缶)	牛乳 おかき	
25水	牛乳	ごはん おいどん揚げ オクラの甘酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 せんべい	牛乳 豆腐 いわし スキムミルク みそ 卵 油揚げ 煮干し	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ せんべい	玉ねぎ にんじん しょうが オクラ もやし ねぎ	牛乳 クッキー	
26木	牛乳	パン キャベツのハンバーグ トマト オニオンスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 合ひき肉 卵	ロールパン パン粉 スープの素 ウスターソース ビスケット トマトケチャップ サラダ油	キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん パセリ	牛乳 ウエハース	
27金	牛乳	レバーミートスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 *カルピス寒天	牛乳 牛ひき肉 鶏レバー チーズ カルピス(ぶどう味)	スパゲッティ マーガリン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース 粉寒天	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	牛乳 丸ボーロ	
28土	運動会 							
30月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜の生姜風味焼き 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳 *蒸しトウモロコシ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しめじ しょうが ねぎ とうもろこし	牛乳 ビスケット	

月平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシ ウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
								A μgR E	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準値		470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
	平均栄養価		461	20.3	17.9	289	1.8	365	0.26	0.45	19	1.6
以上児	基準値		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価		533	22.4	18.7	251	2.4	410	0.29	0.41	23	2

6月の旬食 アスパラガス 栄養 ★アスパラギン酸 ★カロテン ★食物繊維な

さわやかな緑色と柔らかな穂先が、春らしいアスパラガス。太く真っ直ぐで、緑が鮮やか、穂先が開いていないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、固くなっているものが新鮮です。根本近くが固く感じられるときは、皮をむいておくと口当たりがよくなります。鮮度が落ちやすいので、すぐに調理するようにしましょう。保存するときは湿らせたペーパーで包み、立てて野菜室で冷蔵保存しましょう。

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★13日はバースデイランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

