



日曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 月	アジサイご飯 唐揚げチキン ゴーヤチャンプル なめこ汁 ミネオラオレンジ	チョコチップ スコーン 牛乳	ソーゼージ 鶏もも肉 島豆腐 卵 牛乳	白米 片栗粉 マーガリン ケーキミックス チョコチップ	人参 玉ねぎ ゴーヤなめこ ねぎ ミネオラオレンジ 胡瓜 ネギ
2 火	麦ごはん スタミナカレー フルーツサラダ 煮干し佃煮	フレンチトースト 牛乳	豚挽き肉 レバー挽き肉 粉チーズ 片口いわし ヨーグルト 卵 牛乳 卵粉 チーズ	白米 押し麦 ジャガイモ マカロニ 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 へちま フルーツカケル 南瓜 みかん缶
3 水	お弁当会				
4 木	ご飯 鮭の照り焼き 麩炒め なめこ汁 パイン	チーズ蒸しパン 牛乳	鮭 豚肉 卵 鯖缶 絹ごし豆腐 クリームチーズ フロースチーズ 牛乳	白米 こんにやく 車麩 薄力粉 チョコチップ	トマト 人参 なら なめこ ねぎ プチトマト 玉ねぎ オクラ なめこ パイン
5 金	スパゲティミートソース すまし汁 コールスローサラダ オレンジパレンシア	鮭おにぎり 牛乳	愛挽肉 粉チーズ 鮭フレーク 蒸しかまぼこ 牛乳	スパ麺 薄力粉 バター マヨネーズ 白米	人参 玉ねぎ ナス キャベツ スイートコーン オレンジ 林檎
6 土	親子丼 トマトサラダ 青梗菜味噌汁 バナナ	お好み焼き 牛乳	鶏もも肉 油揚げ ツナ缶 ウイナー 卵 牛乳	白米 押し麦 薄力粉	人参 玉ねぎ ビーマン 長ネギ トマト オクラ 青梗菜 キャベツ バナナ
8 月	粟ご飯 魚のムニエル ケーブイリチ 冬瓜の味噌汁 林檎	南瓜サターアングキー 牛乳	メカジキ 刻み昆布 豚肉 わかめ 卵 牛乳 卵	白米 小麦粉 南瓜	粒コーン 人参 人参 林檎 冬瓜 ネギ
9 火	梅入り混ぜご飯 ソーキ汁 インゲンのおかか和え プリン	ハニークリームトースト 牛乳	豚肉ソーキ 鯉節 昆布 ツナ缶 チーズ 牛乳	白米 押し麦 食パン はちみつ マーガリン 生クリーム	梅干し 紫蘇 人参 冬瓜 椎茸 インゲン プリン
10 水	お弁当会				
11 木	麦ご飯 鯖の竜田揚げ アスパラソテー ヨーグルト 和え ゆし豆腐	黒糖くずもち 牛乳	サバ ベーコン ヨーグルト ゆし豆腐 牛乳	白米 押し麦 芋くず きな粉 黒糖	アスパラ 人参 ミカン缶 ネギ ショウガ
12 金	沖縄そば 胡瓜とモズクの和え ぶどう・林檎 ジュース(明治)	じゅーしいおにぎり 牛乳	三枚肉 丸蒲鉾 鶏ガラ 卵 ツナ缶 ひじき もずく 牛乳	そば麺 白米	ネギ もずく ミカン缶 ニラ 人参 ブドウ・リンゴジュース
13 土	麦ご飯 炒りどり 厚揚げの味噌汁 バナナ	ポテトフライ 牛乳	鶏肉 糸かつお 油揚げ	白米 押し麦 ポテトフライ	人参 ごぼう タケノコ 椎茸 えのき ネギ バナナ
15 月	五穀米ご飯 豚肉生姜焼き 南瓜の 含め煮 厚揚げの味噌汁 パイン	チーズステック 牛乳	豚ロース 厚揚げ ハルマサン 牛乳	白米 五穀米 南瓜 強力粉 薄力粉 有塩バター 黒ゴマ	玉ねぎ ビーマン 生姜 山東菜 パイ ン
16 火	玄米 ナスの挽き肉炒め ちくわの 磯部揚げ ソーメン汁 黄桃	ちんびん 牛乳	豚ひき肉 ちくわ 青のり 卵 牛乳	白米 もちっと玄米 小麦粉 黒糖 カレー粉 ソーメン	ナス 玉ねぎ 人参 黄桃缶 ネギ
17 水	お弁当会				
18 木	麦ご飯 秋刀魚のかば焼き 切干大根炒め ゆし豆腐 スイカ	おからきな粉トースト 牛乳	秋刀魚 豚肉 ツキアゲ 絹豆腐 アーサ 糸かつお 卵	白米 押し麦 切りコンニャク ジャガイモ ケーキミックス きな粉	切干大根 生姜 フロッキー 椎茸 ネギ スイカ
19 金	コーンご飯 魚のポテトクリーム焼き フロッキーサラダ 豆腐のすまし汁 ミネオラオレンジ	チョコケーキ 牛乳	鮭 絹豆腐 卵 アーサ 牛乳	白米 ジャガイモ 米粉 バター ケーキミックス ココア	玉ねぎ クリームコーン ミネオラオレンジ ネギ
21 土	炊き込みご飯 ソーメン汁 ポーク卵 胡瓜の塩昆布和え バナナ	野菜かき揚げ 卵 牛乳	ツナ缶 ひじき ポーク 卵 塩昆布 牛乳	白米 ソーメン 小麦粉	人参 ニラ 玉ねぎ コーン 胡瓜 バナナ
22 月	ワカメご飯 魚の天ぷら ひじき炒め ゆし豆腐 ヨーグルト和え	ココアホットケーキ 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	白米 しらたき 小麦粉 ココア バター 胡麻ドレ	フロッキー 人参 枝豆 黄桃缶 みかん缶 ネギ
23 火	休園(慰霊の日)				
24 水	お弁当会				
25 木	麦ごはん 魚の西京焼き レンコンの きんぴら風煮 厚揚げの味噌汁 林檎	スコーン 牛乳	メカジキ 鶏ミンチ 厚揚げ 牛乳	白米 粟 全粒粉 薄力粉 チョコチップ 三温糖	プチトマト牛蒡 蓮根 人参 ネギ 林檎
26 金	ちりめん寿司 唐揚げチキン 卵スープ オレンジ	お誕生会ケーキ 牛乳	しらす 卵 カニカマ 刻み海苔 鶏もも肉 牛乳	白米 炒りごま 片栗粉 パースターケーキ	人参 かいわれ 胡瓜 玉ねぎ オレンジ
27 土	カレーチャーハン 豚汁 胡瓜ちくわ バナナ	黒糖麩菓子 牛乳	ウイナー 豚肉 厚揚げ ちくわ チーズ 牛乳	白米 コンニャク 麩菓子	玉ねぎ 人参 大蒜 ネギ 胡瓜 冬瓜 バナナ
29 月	タコ飯 ケーブイリチ 青梗菜味噌汁 シークワサーゼリー	南瓜サターアング ギー 牛乳	タコ 刻み昆布 ベーコン 茹で 大豆 椎茸 油揚げ ツナ缶 卵 牛乳	白米 南瓜 切りコンニャク ケーキミックス	牛蒡 人参 青梗菜 ニラ バナナ
30 火	麦ご飯 ハンバーグ ナムル わかめスープ ぶどう	きな粉ラスク 牛乳	合挽肉 ツナ缶 油揚げわかめ 牛乳	白米 押し麦 食パン きな粉 バター	人参 ビーマン 玉ねぎ モヤシ ほうれん草 山東菜 ぶどう ネギ

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 6月23日は慰霊の日でお休みです。



虫菌予防デー