

5月21日(木)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。

※仕入等の関係で献立が変更になる事もあります。

曜	日	献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)					
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
月	11	25	五穀ごはん たまねぎのみそ汁 厚焼き卵 納豆 揚げごぼう りんご 小松菜とツナの和え物	ヨーグルト和え	米、きび砂糖、油、五穀、片栗粉、 <b>ごま</b> 、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、卵、納豆、 <b>麦みそ</b> 、生揚げ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、かつお節	バナナ、ごまつな、 <b>りんご</b> 、メロン(緑肉)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、かいわれだいこん		
火	12	26	玄米入り御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き せんきゃべツ りんご 千切り大根の炒め煮	若竹汁 納豆 りんご	牛乳 がね	米、さつまいも、 <b>全粒粉</b> 、玄米、きび砂糖、 <b>マヨネーズ</b> 、なたね油、油、 <b>黒ごま</b>	牛乳、さけ、納豆、油揚げ、 <b>粉チーズ</b> 、 <b>麦みそ</b> 、卵、かつお節	にんじん、 <b>りんご</b> 、キャベツ、かぼちゃ、たけのこ、葉ねぎ、切り干しだいこん、にら、カットわかめ、パセリ	
水	13	27	玄米入り御飯 キャベツバーグ ジャーマンポテト風 塩ゆで枝豆	かぼちゃのみそ汁 納豆 りんご	お茶・麦茶 塩おにぎり きゅうりのピクルス	米、じゃがいも、玄米、油、 <b>パン粉</b> 、きび砂糖、 <b>ごま</b>	豚ひき肉、 <b>牛ひき肉</b> 、卵、納豆、ツナ水煮缶、 <b>麦みそ</b> 、しらす干し、いわし(煮干し)、 <b>牛乳</b>	たまねぎ、 <b>りんご</b> 、かぼちゃ、えだまめ、きゅうり、キャベツ、ひじき、カットわかめ、パセリ	
木	14	28	玄米入り御飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのセサミサラダ りんご 昆布の佃煮	春の新野菜のみそ汁 納豆 りんご	メロン ハッピーチーズ 食べるいりこ	米、きび砂糖、玄米、 <b>マヨネーズ</b> 、片栗粉、油、 <b>すりごま</b> 、 <b>ごま</b>	あじ、 <b>チーズ</b> 、納豆、 <b>麦みそ</b> 、食べるいりこ、いわし(煮干し)	メロン(緑肉)、かぼちゃ、たまねぎ、 <b>りんご</b> 、トマト、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、 <b>こんぶ</b> (煮物用)	
金	1	15	29	玄米入り御飯 春野菜の天ぷら ホバイワダ(人参ドレッシング) りんご 雷こんにゃく	なめこの赤だし 納豆 りんご	牛乳 かからん団子 あべかわマカロニ(3歳未満児)	米、板こんにゃく、上新粉、 <b>マカロニ</b> 、 <b>全粒粉</b> 、玄米、油、米粉、きび砂糖、 <b>ごま油</b> 、じゃがいも	牛乳、つぶしあん(きび砂糖添加)、木綿豆腐、納豆、 <b>米みそ</b> (赤色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、ほうれんそう、 <b>りんご</b> 、たまねぎ、なめこ、たけのこ、グリーンアスパラガス、コーン缶、葉ねぎ、にんにく
土	2	16	30	牛とじ丼 大根のみそ汁 りんご	牛乳 バナナ	米、玄米、油、きび砂糖	牛乳、牛肉(肩ロース)、卵、 <b>麦みそ</b> 、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、 <b>りんご</b> 、にんじん、だいこん、葉ねぎ、ねぎ	
月	18		五穀ごはん 豆腐の五目焼き にんじんのサラダ サラダ菜	五月汁 納豆 りんご	牛乳 ふくれ菓子	米、ながいも、きび砂糖、 <b>全粒粉</b> 、片栗粉、五穀、油、はるさめ、はちみつ	牛乳、木綿豆腐、 <b>鶏ひき肉</b> 、卵、納豆、いわし(煮干し)、 <b>麦みそ</b>	にんじん、 <b>りんご</b> 、きゅうり、サラダ菜、葉ねぎ、たけのこ、ひじき	
火	19		玄米入り御飯 魚の香味焼き 南瓜の天ぷら きゅうりの酢の物	そうめんみそ汁 納豆 りんご	お茶・麦茶 おにぎり(油みそ) 塩トマト	米、玄米、 <b>干しとうめん</b> 、 <b>全粒粉</b> 、きび砂糖、なたね油、 <b>ごま油</b>	さば、納豆、いわし(煮干し)、 <b>米みそ</b> (甘みそ)、 <b>麦みそ</b> 、かつお節	トマト、かぼちゃ、きゅうり、 <b>りんご</b> 、にんじん、葉ねぎ、にら、しょうが、カットわかめ	
水	20		玄米入り御飯 鶏の揚げ調味だれ スパゲティ たけのこの金平	じゃが芋の豆乳みそ汁 納豆 りんご	夏みかん ハッピーチーズ おしゃぶり昆布	米、じゃがいも、 <b>スパゲティ</b> 、玄米、油、片栗粉、きび砂糖、 <b>すりごま</b>	鶏もも肉、豆乳、 <b>チーズ</b> 、納豆、 <b>麦みそ</b> 、いわし(煮干し)	なつみかん、 <b>りんご</b> 、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、葉ねぎ、ピーマン、 <b>がごめこんぶ</b>	
木	7	21	弁当	五穀ごはん 魚のフリッター(オーロラソース) ポイル野菜 ひじきの炒め煮	若竹みそ汁 納豆 りんご	フルーツヨーグルト	米、 <b>全粒粉</b> 、 <b>マヨネーズ</b> 、油、きび砂糖、五穀	ヨーグルト(無糖)、さわら、卵、納豆、 <b>麦みそ</b> 、いわし(煮干し)、油揚げ	バナナ、トマト、 <b>りんご</b> 、メロン(緑肉)、にんじん、たけのこ、キャベツ、葉ねぎ、ひじき、カットわかめ
金	8	22	玄米入り御飯 炒りどり もやしのナムル トマト	麩のみそ汁 納豆 りんご	牛乳 野菜ドーナツ	じゃがいも、米、 <b>全粒粉</b> 、きび砂糖、板こんにゃく、玄米、油、 <b>焼ふ</b> 、 <b>ごま油</b>	牛乳、 <b>鶏もも肉</b> 、納豆、 <b>麦みそ</b> 、卵、 <b>バター</b> 、いわし(煮干し)	もやし、トマト、 <b>りんご</b> 、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、みずな、さやえんどう	
土	9	23	鶏と豆腐のあんかけ丼 もやしのみそ汁 りんご	お茶・麦茶 かつおのおにぎり きゅうりのゆかりあえ	米、玄米、片栗粉、きび砂糖、 <b>ごま</b> 、油	木綿豆腐、 <b>鶏ひき肉</b> 、しらす干し、 <b>麦みそ</b> 、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、 <b>りんご</b> 、にんじん、きゅうり、もやし、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ		

※アレルギー表示義務7品目を含む食品は太字で推奨20品目を含む食品はアンダーラインで表示しています。