

6月24日(水)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	15	29	五穀ごはん 大根とわかめのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 納豆 かぼちゃサラダ りんご ピーマンの炒め煮	バナナヨーグルト	米、五穀、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、納豆、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、挽きわり納豆	バナナ、かぼちゃ、りんご、だいこん、にんじん、ピーマン、きゅうり、コーン缶、マーマレード、カットわかめ	
火	2	16	30	玄米入り御飯 じゃがいものみそ汁 納豆 あじのごま揚げ キャベツのゆかりあえ りんご いんげんともやしの炒め物	お茶・麦茶 豚みそのおにぎり	米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、砂糖、ごま、黒ごま、なたね油	あじ、納豆、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが
水	3	17	玄米入り御飯 玉ねぎとわかめのみそ汁 だし巻き卵 納豆 ツナと野菜のサラダ りんご はるさめ炒め	ベビーチーズ キャロットゼリー	米、砂糖、玄米、はるさめ、油、片栗粉、ごま、ごま油	卵、チーズ、納豆、ツナ水煮缶、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	にんじん、りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、にら、レモン果汁、干しいたけ、粉かんでん、カットわかめ	
木	4	18	玄米入り御飯 じゃがいものそぼろ煮 納豆 ごまじゃこサラダ りんご わかめとコーンの炒め物	メロン 食べるいりこ	じゃがいも、米、玄米、ごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、納豆、麦みそ、油揚げ、食べるいりこ、しらす干し、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	メロン(緑肉)、りんご、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、カットわかめ	
金	5	19	玄米入り御飯 青さ汁 鯖の照り焼き 納豆 ごぼうサラダ りんご 揚げなすの田楽	牛乳 どうもろこし ゆでじゃが芋(未満児)	米、玄米、マヨネーズ、砂糖、油、じゃがいも	牛乳、さば、絹ごし豆腐、納豆、豚ひき肉、麦みそ、かつお節、挽きわり納豆	どうもろこし、なす、りんご、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーン缶、あおのり	
土	6	20	スタミナ井 なめこのみそ汁 りんご	お茶・麦茶 しそごまおにぎり	米、玄米、ごま、油	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、麦みそ、いわし(煮干し)	りんご、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、なめこ、にら、にんにく、しょうが、カットわかめ	
月	8	22	五穀ごはん 擬製豆腐(鶏肉) 納豆 トマト りんご チンゲン菜のおかか和え	フルーツヨーグルト	米、砂糖、五穀、すりごま、油	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、かつお節、挽きわり納豆	トマト、チンゲンサイ、りんご、メロン(緑肉)、バナナ、にんじん、キャベツ、しめじ、しいたけ、さやえんどう、ひじき	
火	9	23	玄米入り御飯 玉ねぎとにらのみそ汁 あじの塩焼き 納豆 春雨サラダ りんご ひじきとあげの炒り煮	お茶・麦茶 塩おにぎり スティック胡瓜	米、玄米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	あじ、納豆、生揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	きゅうり、にんじん、りんご、たまねぎ、しめじ、にら、ひじき	
水	10	24	24 お弁当	玄米入り御飯 麩とわかめのみそ汁 納豆 豚しゃぶのサラダ かぼちゃの甘煮 りんご ごまきゅうり	びわ バナナ(未満児) ベビーチーズ	米、玄米、砂糖、焼ふ、ごま	豚肉(ロース)、チーズ、納豆、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	びわ、かぼちゃ、きゅうり、りんご、レタス、もやし、にんじん、レモン果汁、カットわかめ、しょうが、バナナ
木	11	25	玄米入り御飯 豆腐のみそ汁 鶏肉と新ごぼうのいり煮 納豆 キャベツの昆布あえ りんご 小松菜のサラダ風おひたし	牛乳 スキム入りがね	米、さつまいも、小麦粉、玄米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、納豆、絹ごし豆腐、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、挽きわり納豆	にんじん、キャベツ、りんご、ごぼう、こまつな、トマト、たまねぎ、にら、葉ねぎ、塩こんぶ	
金	12	26	玄米入り御飯 もやしと厚揚げの味噌汁 いわしの竜田揚げ 納豆 せん野菜(人参ドレッシング) りんご 甘辛じゃがいも	牛乳 枝豆 蒸かしさつま芋(未満児)	米、じゃがいも、玄米、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、さつまいも	牛乳、いわし、納豆、生揚げ、麦みそ、いわし(煮干し)、挽きわり納豆	えだまめ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、しょうが	
土	13	27	牛肉のみそ井 もずくのすまし汁 りんご	牛乳 バナナ	米、玄米、砂糖、油	牛乳、牛肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、りんご、もやし、たまねぎ、もずく、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン	

※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。