

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
5	月	クリームシチュー ブロッコリーの塩茹で 切り干し大根のサラダ	牛乳 ホットケーキ	牛乳、鶏肉、スキムミルク かにかま、卵 スキムミルク	人参、玉葱、青菜 大根、ブロッコリー、ワカ きゅうり、切り干し大根	じゃが芋、シチューミックス 油、砂糖、小麦粉 マーガリン
19	月	中華丼 焼きししゃも かぼちゃと金時豆のマッシュ	牛乳 ばなな ケーキ	牛乳、豚肉、Eビ、ゆ ししゃも、ウズラ卵 卵	人参、白菜、水煮筍 キクラゲ、チンゲンサイ、 かぼちゃ、ばなな	金時豆、砂糖、 マーガリン、小麦粉
6 20	火	魚の照り焼き おからの煮付け さつま芋の昆布煮	牛乳 焼きビーフン	牛乳、魚、おから、油揚げ ちくわ、ﾊﾞｰｺﾝ	人参、ゴホリ、コンニャク、 椎茸、葱、昆布 玉葱、キャベツ、ピーマン	さつまいも、油、砂糖 ビーフン
7 21	水	竹輪の磯辺揚げ 七福なます ひじきのじゃこ煮	牛乳 七草粥(7) 野菜雑炊(21)	牛乳、ちくわ、卵、油揚げ かまぼこ、ちりめん ムキEビ	青菜 人参、きゅうり、ひじき 大根	小麦粉、砂糖、油 ごま
8 22	木	関東煮 レバーの煮付け 青菜の納豆和え	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、豚肉、平天、厚揚げ 納豆、鰹節、鶏レバー ちりめん、チーズ	人参、大根、コンニャク、昆布 インゲン、生姜、青菜	里芋、油、ゴマ、砂糖
9 23	金	大豆入りミートスパゲティ ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳、合びきミンチ、大豆 卵、ちりめん、味噌 スキムミルク	玉葱、人参、しめじ キャベツ、きゅうり 大根	スパゲティ、油、片栗粉 砂糖、小麦粉
10 24	土	肉うどん 果物	牛乳 お菓子	牛乳、牛肉	生姜、玉葱、人参 青菜	干しうどん、砂糖、油 お菓子
26	月	三色丼 さつま汁	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、鶏ミンチ、卵 豚肉、油揚げ、ちくわ 味噌	人参、ゴホリ、青菜、ねぎ 白菜、大根、コンニャク シメジ	さつま芋、油、砂糖
13 27	火	鶏肉のから揚げ ひじきの中華サラダ 加ワラーのオｰﾛｽｰｽ	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、ちりめん 卵、チクリ、スキムミルク	人参、もやし、キャベツ、 きゅうり、加ワラー ひじき	片栗粉、マヨネーズ 砂糖、油、小麦粉 山芋
14 28	水	豆腐とツナのハンバーグ 青菜と卵のソテー 粉ふき芋、ふりかけ	牛乳 さつまいも スティック揚げ	牛乳、ツナ缶、スキムミルク 卵、小魚、干しえび ﾊﾞｰｺﾝ	玉葱、ひじき、青菜、 人参、青海苔	パン粉、じゃがいも 油、さつまいも
15 29	木	親子うどん 牛肉とじゃが芋の煮物 果物	牛乳 小魚 お菓子	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ 牛肉、小魚	玉葱、椎茸、コンニャク インゲン、青菜、果物 人参、大根	じゃがいも、干しうどん お菓子、砂糖、油
16 30	金	魚のゆず味噌煮 五目和え さつま芋の甘煮	牛乳 ぜんざい 塩昆布	牛乳、魚、味噌 豆腐、油揚げ	椎茸、しらたき、青菜、 人参、キャベツ、昆布 大根	さつま芋、小豆、砂糖 白玉粉
17 31	土	やきそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、かまぼこ オイスターソース	人参、ネギ、キャベツ 玉葱、もやし 果物	中華そば、油

三歳未満児には、10時のおやつがあります。