献

	月曜日				水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
1	牛乳 米菓	2	牛乳 お菓子(煎餅)	3	牛乳	米菓	4	牛乳	お菓子(クッキー)	5	牛乳	米菓	6	牛乳	お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	とうもろこし御飯	胚芽米 コーン 塩		御飯	胚芽米	3.26	麦御飯	胚芽米 押麦		御飯	胚芽米	
さわらの柚子焼き	さわら ゆず果皮 しょうゆ 酒みりん 油	ミートボールの カレーシチュー	鶏ひき肉 豚ひき肉 酒 塩 片栗粉 たまねぎ じゃがいも にんじん 油 コンソメ カレー粉 米粉	さばの味噌香味焼き	さば 酒 塩 みそ み たまねぎ にんじん %		鶏肉の かりんとうがら&	鶏肉 しょうが 酒 三温糖 しょうゆ		さわらとごぼう 煮つけ	の さわら ごぼう しょうゆ だし	ようが 三温糖 酒	豚肉のみそ丼	豚肉 酒 塩 赤ピー たまねぎ みそ 三 油 キャベツ	ーマン チンゲンサイ 温糖 しょうゆ
小松菜のごまあえ	え こまつな にんじん コーン ごま 三温糖 しょうゆ	ブロッコリーの 黒ごまサラダ	ブロッコリー きゅうり ちくわ 塩 黒ごま	きゅうりの酢の物	きゅうり わかめ にん酢 三温糖 しょうゆ	んじん しらす干し ごま	野菜炒め	キャベツ もやし こしょう ごま油	にんじん ピーマン 塩 しょうゆ	キャベツの胡麻 マヨネーズあえ			かき卵汁	卵 はくさい えの ほうれんそう こん	
みそ汁	豆腐 油揚げ さつまいも にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ だし みそ	フルーツカクテル	ひ みかん缶 もも缶 パイン缶	チンゲン菜の すまし汁	豆腐 じゃがいも にん こんぶ だし しょうり		かぼちゃスープ		たまねぎ にんじん だし 豆乳 塩 こしょう	ほうれん草の みそ汁	生揚げ ほうれんそ えのきたけ わかめ	う にんじん はくさい だし みそ			d'in
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
黒糖蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 黒砂糖	胡麻みたらし団	日玉粉 豆腐 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉 ごま	簡単ピザ	ぎょうざの皮 ケチャッ 魚肉ソーセージ パセ!		米粉蒸しパン	こまつな 米粉 片豆乳 油 三温糖	栗粉 ベーキングパウダー 甘納豆	麩のきなこまぶ	し バター 牛乳 : きなこ 三温糖	スキムミルク	お菓子	クッキー せんべい	E S
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	プルーン	プルーン		メロン	メロン	S #1332	バナナ	バナナ		プチゼリー	プチゼリー 2個	(<u>v</u> = -1
8	- 牛乳 米菓	9	4乳 お菓子(煎餅)	10	牛乳	米菓	11	牛乳	お菓子(クッキー)	12	牛乳	米菓	13	牛乳	お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米		御飯	胚芽米		麦御飯	胚芽米 押麦		+ . / 🖼 /	焼きそばめん 豚肉	キャベツ たまねぎ
	レ かれい 塩 こしょう 小麦粉 バター	鶏肉のトマト煮	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 油 ホールトマト にんにく コンソメ パセリ	かじきのバター しょうゆ焼き	かじき 酒 にんにく バター しょうゆ	塩 こしょう	野菜そぼろ丼	豚ひき肉 納豆 キ たまねぎ にんじん 酒 塩 ごま油 米	コーン 油 しょうゆ	あじのマリネ	あじ 塩 米粉 油 黄ピーマン 酢 こ	たまねぎ ピーマン しょう 三温糖	ちゃんぽん ラーメン	もやし にんじん i しょうゆ 塩	
キャベツの ベーコン ドレッシング	キャベツ こまつな ベーコン 油 三温糖 しょうゆ 酢	いんげんの ツナ和え	いんげん にんじん ツナ しょうゆ 三温糖	ブロッコリーと 豆腐のサラダ	ブロッコリー 黄ピーマ豆腐 酢 油 塩 三温	 显糖	ベイクドじゃが	じゃがいも 油 塩	パセリ	小松菜の おかかあえ	こまつな にんじん しょうゆ 三温糖	かつお節	里芋のそぼろかり	け さといも 鶏ひき肉 片栗粉 だし みりん	しょうゆ 三温糖 ん
なすのみそ汁	なす たまねぎ にんじん ねぎ 油揚げ こまつな わかめ だし みそ	白菜のすまし汁	ふ はくさい わかめ こまつな こんぷ だし しょうゆ さといも	そうめん汁	そうめん ほうれんそう ねぎ かにかまぼこ こ しょうゆ 塩		のっぺい汁		んにゃく にんじん ぶ だし 塩 しょうゆ	中華白菜スープ	はくさい にんじん はるさめ 中華だし	だいこん 貝柱 塩 しょうゆ ごま油			Control of the contro
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
おからドーナツ	おから スキムミルク 小麦粉 三温糖 バター ベーキングパウダー 卵 油 グラニュー糖	セサミトースト	フランスパン バター グラニュー糖 ごま	ほうれん草の マドレーヌ	ほうれんそう ホットケ スキムミルク バター	ナーキ粉 卵 の	米粉お好み焼き	塩 豚肉 キャベツ	粉 ベーキングパウダー ねぎ にら 干しえび ソース ケチャップ	お菓子	クッキー せんべい		お菓子	クッキー せんべい	
プルーン	プルーン	グレープフルーと	ツ グレープフルーツ	メロン	メロン	***************************************	りんご	りんご		バナナ	バナナ		プチゼリー	プチゼリー 2個	
15	4乳 米菓 (1)の	16	牛乳 お菓子(煎餅)	17	牛乳	米菓	18	牛乳	お菓子(クッキー)	19	牛乳	米菓	20	牛乳	お菓子(あられ)
御飯	胚芽米	パン・コッペパン	ン コッペパン	枝豆とじゃこの 御飯	えだまめ にんじん し酒 胚芽米 三温糖	いらす干し しょうゆ	御飯	胚芽米		麦御飯	胚芽米 押麦		スープ		り ワイン ベーコン ン しめじ にんにく
さけの西京焼き	さけ 油 三温糖 みりん みそ 酒	タンドリーチキン	判験内 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト		かれい 塩 こしょう マヨネーズ たまねぎ	油 みそ	煮風きかきす	牛肉 豆腐 はくさ チンゲンサイ 油 しょうゆ		さばの野菜衣揚	げ さば 酒 にんじん 小麦粉 しょうゆ ゴ	たまねぎ あおのり 塩 油	スパゲティー	オリーブ油 コンソ. ピーマン	
	プロッコリー にんじん しめじ えのきたけ ごま 三温糖 しょうゆ	華風和え	はるさめ はくさい こまつな にんじん 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油 ごま	青菜と干しエピの 煮浸し	チンゲンサイ えのきた しょうゆ みりん だし		きゅうりとささみ のごまサラダ	メ 鶏ささ身 きゅうり 油 しょうゆ 酢		キャベツとおく の和え物	ち キャベツ オクラ i	酢 三温糖 塩	わかめスープ	卵 豆腐 にんじん ごま 中華だし し	チンゲンサイ わかめ ょうゆ 塩
春雨のすまし汁	はるさめ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ こんぶ だし しょうゆ	コーンスープ	貝柱 たまねぎ クリームコーン かぼちゃ 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう コンソメ	すまし汁	こまつな にんじん えねぎ しょうゆ 塩 C		長芋のみそ汁	油揚げ ながいも しめじ こまつな		五目みそ汁	かぼちゃ たまねぎ チンゲンサイ 油揚! だし みそ				
牛乳	牛乳 おから ホットケーキ粉 ごま ひじき	お茶	番茶	牛乳	牛乳 じゃがいも 小麦粉 均		牛乳 メロンパン風	牛乳 食パン バター 卵	小麦粉	牛乳 いもの	牛乳 さつまいも 三温糖	油 はちみつ	牛乳	牛乳	
おからスティック	/ スキムミルク 油	五平餅	もち米 みそ みりん 胚芽米 三温糖	じゃがおやき	ハム バター		トースト	グラニュー糖 三温		ソフトクッキー	米粉 おから	(1)	お菓子	クッキー せんべい	
プルーン	プルーン	オレンジ 23	オレンジ 牛乳 お菓子(煎餅)	バナナ 24	バナナ 牛乳	WA	りんご	りんご 牛乳	***** (D.:+)	メロン 26	メロン		プチゼリー 27	プチゼリー 2個	お菓子(あられ)
御飯	牛乳 米菓 胚芽米	23	牛乳 お菓子(煎餅)	御飯	胚芽米	米菓	御飯	胚芽米	お菓子(クッキー)	20	胚芽米 押麦	米菓・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	21	牛乳	
	き ひじき 油 しそふりかけ	ハヤシライス	胚芽米 牛肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム 油 ハヤシルウ ケチャップ		あじ 塩 こしょう 川粉チーズ パセリ 油		牛肉の焼肉風	牛肉 しょうが ピ にんじん なす 三 みそ 油			きかじき しょうゆ る	みりん 三温糖 酒	焼きビーフン	ピーフン 豚肉 たっちゅし にら 油 ロカレー粉 塩 三温	中華だし 酒
さばと玉ねぎの みそ煮	さば みそ みりん 酒 しょうが たまねぎ 三温糖 だし			キャベツの ごま酢あえ	キャベツ にんじん こ	ごま	ほうれん草と 油揚げのお浸し	ほうれんそう にん しょうゆ みりん	じん 油揚げ だし	白菜とハムの サラダ	はくさい コーン バフレンチドレッシン		豆腐のすまし汁	豆腐 じゃがいも I わかめ こんぶ だ	にんじん チンゲンサイ し しょうゆ
ピーマンの ツナあえ	ピーマン ひじき コーン ツナ ねりごま 三温糖 しょうゆ 酢	小松菜のサラダ	こまつな ベーコン もやし しょうゆ マヨネーズ ごま	とうふの味噌汁	豆腐 油揚げ もやしたまねぎ ねぎ だし		けんちんみそ汁	1		納豆のみそ汁		つまいも にんじん ねき	£		Yourk
豚汁	豚肉 豆腐 はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ごま油 だし みそ														
牛乳 ほうれん 草の	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	@P. \$120	牛乳	牛乳	
ほうれん草の クルクルクッキー	4	豆腐団子	白玉粉 上新粉 豆腐 ゆであずき		クラッカー いちごジャ	PΔ			ネーズ 粉チーズ パセリ		クッキー せんべい		お菓子	クッキー せんべい	
りんご	りんご 大美 大美 大美 大美 大美 大美 大美 大		ソ グレープフルーツ お菓子 (前針)	プルーン	プルーン		メロン	メロン		バナナ	バナナ	\see = f.r.care/	プチゼリー	プチゼリー 2個	
29	中乳 米菓 ジグ ジャート MR サポ	御飯	4乳 お菓子(煎餅) 胚芽米	9°	## & ##	160 18		٠£. (آن) ۵۰۰ در (آن)	◎ ② 簡単で栄	養たっぷりの	カメニュー 6	6/11(木) 野	菜そぼろ丼 🤅	€ 8. (J) · 8.	. C. 8 . E.
さけの ちゃんちゃん焼き	さけ 塩 こしょう キャベツ にんじん	納豆ボール	納豆 しょうゆ 豚ひき肉 ねぎ 片栗粉塩 こしょう		園基準	6月1日平均	(子ども • ごはん • 豚ハ⇒	60 g		^{1./g} 1.)、こまつなを1cm:	長さに、たまれ	aぎを薄切り、	
ブロッコリーと コーンのサラダ	プロッコリー コーン ノンオイルドレッシング	さっぱり ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん おから 酢 三温糖 塩 油	エネルギー	542	513	・豚ひき ・ひきれ	り約豆 8.4g		.4g 2.	にんじんを干切り油で1の切った野	りにする。 深とコーンを炒め、	、しんなりした	こら豚ひき肉と	
ほうれん草の すまし汁	豆腐 ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ わかめ こんぷ だし しょうゆ	夏野菜の豚汁	豚肉 トマト たまねぎ キャベツ ごぼう ピーマン 油 だし みそ	たんぱく質	20.3	20.2	・キャベ・こまつ	な 10.5g	ごま油 0.2	4g ^{21g} 3.	酒を加えてさらば				てさらに炒める。
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	脂質	17.5	16.1	・たまね ・にんじ		• 米粉 O.3	35g 4.	米粉を振り入れて	て混ぜて加熱する。			
じゃこチヂミ	チーズ しらす干し にら 豚ひき肉 米粉 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖	おやつ小魚	いわし 三温糖 しょうゆ ごま	カルシウム	249	269	・コーン	5.6g			温かいごはんの上		_		
りんご	りんご	バナナ	//tt	鉄	2.4	2	٠٠٠ (ق	D · · •	·· •• ••	(<u>)</u>	·· 3 C) · · · () · · · (€ · · · · ·	o° 🕏 °°	· (1) · · · · ·