



日	曜日	主食	牛乳	副食	使用食品		
					血・肉・骨をつくる	力や体温になる	体の調子を整える
1	金	子どもの日の献立 なめし	○	かぶとがたハンバーグ すのもの わかたけじる かしわもち	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ あずき わかめ 牛乳	ごはん あぶら さとう もち	だいこんな きゅうり もやし にんじん たけのこ ねぎ
7	木	たけのこごはん	○	やさしいコロツケ おひたし みそしる	あぶらあげ とうふ わかめ 牛乳	ごはん あぶら パンこ じゃがいも	たけのこ こまつな はくさい にんじん えのき ねぎ
8	金	しょうゆラーメン	○	ぎょうざ やさしいため バナナケーキ	ぶたにく たまご 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ さとう バター	にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ もやし バナナ
11	月	しょくパン	○	チリコンカン チーズポテト たまごスープ	ぶたひきにく チーズ しろいんげんまめ たまご 牛乳	しょくパン あぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ
12	火	ごはん	○	あつやきたまご きやらぶき にくじゃが	たまご ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん ふき たまねぎ いんげん
13	水	チャーハン	○	しろみざかなフライ ちゅうかスープ	ホキ ぶたひきにく たまご とうふ わかめ 牛乳	ごはん あぶら マヨネーズ ごまあぶら パンこ	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ はくさい
14	木	コッペパン	○	バジルチキン きぬさやソテー ホホワイトシチュー ポケモンチーズ	とりにく ぶたにく チーズ 牛乳	コッペパン オリーブオイル バター じゃがいも ホワइटルウ	きぬさや バジル にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー
15	金	<b>たいいくたいかい(きゅうしょくなし)</b>					
18	月	しょくパン りんごジャム	○	フライビーンズ ほうれんそうサラダ やさしいのベーコンに	だいず ベーコン 牛乳	しょくパン でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー にんじん りんご
19	火	ごはん	○	さばのホイルやき アーモンドあえ ぶたじる	さば あぶらあげ ぶたにく 牛乳	ごはん アーモンド じゃがいも	にんじん こまつな もやし しいたけ だいこん ねぎ
20	水	ごはん	○	ガリバタチキン ちゅうかあえ はるさめスープ	とりにく とうふ 牛乳	ごはん あぶら バター さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	にんにく もやし にんじん はくさい ねぎ
21	木	しょくパン チョコクリーム	○	ポロニアカツ しんじゃがいものアーリオ・オーリオ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン 牛乳	しょくパン あぶら じゃがいも パンこ マカロニ チョコクリーム	にんにく キャベツ ぶなしめじ にんじん はくさい
22	金	カレーライス	○	チキンナゲット カラフルサラダ	ぶたにく とりにく 牛乳	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
25	月	ツナサラダサンド (しょくパン、ツナ キャベツサラダ)	○	チーズオムレツ ポトフ	たまご ツナ ぶたにく チーズ 牛乳	しょくパン マヨネーズ あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん にんにく
26	火	ごはん	○	やしししゃも あおなソテー あつあげのにしきとじ	ししゃも あつあげ ぶたにく たまご 牛乳	ごはん さとう あぶら こんにゃく	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きぬさや
27	水	ごはん	○	ぶたにくとだいずのあまからあげ ナムル もずくじる	ぶたにく だいず とうふ もずく 牛乳	ごはん ごま でんぷん さとう ごまあぶら	にんじん もやし いら えのき ねぎ
28	木	しょくパン	○	バーベキューソテー マセドアンサラダ やさしいスープ メロン	ぶたにく ベーコン 牛乳	しょくパン じゃがいも マカロニ	たまねぎ きゅうり にんじん コーン キャベツ メロン
29	金	ごはん	○	たらのからあげ ごまあえ わふうシチュー	たら とりにく 牛乳	ごはん こめこ あぶら ごま じゃがいも ホワइटルウ	にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ