

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
1	水	きつねうどん	かまぼこ あぶらあげ	うどん	ねぎ
		ゆかりごはん		こめ	ゆかり
		和風サラダ 牛乳	ツナ ぎゅうにゅう		だいこん にんじん キャベツ
2	木	遠足予備日			
3	金	憲法記念日			
6	月	こどもの日振替休日			
7	火	厚揚げのみそ炒め	あつあげ		にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ
		かぼちゃサラダ	ハム	マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり
		かしわもち ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	
8	水	チンジャオポーク	ぶたにく		ピーマン にんじん キャベツ たけのこ
		春雨サラダ	ハム たまご	はるさめ	きゅうり もやし
		五目スープ ごはん 牛乳	ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	こめ	にんじん キャベツ たまねぎ
9	木	とり肉のレモン煮	とりにく	あぶら	
		高野豆腐の卵とじ	たまご こうやどうふ		にんじん いんげん
		キャベツのおかか和え ごはん 牛乳	かつおぶし	ごはん	キャベツ
10	金	キーマカレー	あいびきにく	こめ	にんじん ピーマン たまねぎ
		コールスローサラダ	たまご	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー
		ゼリー 牛乳		ゼリーのもと	
13	月	ひじきとコーンのかき揚げ	ひじき ハム たまご	あぶら	コーン
		キャベツのゆかり和え			キャベツ ゆかり
		けんちん汁 ごはん 牛乳	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ	にんじん はくさい だいこん
14	火	鶏肉香草焼き	とりにく 粉チーズ あおのり	ばんこ	
		ボイルキャベツ		マヨネーズ	キャベツ
		豚汁 ごはん 牛乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ	にんじん はくさい だいこん ごぼう
15	水	塩さば	さば		
		筑前煮	とりにく	こんにゃく	にんじん だいこん ほししいたけ
		すまし汁 ごはん 牛乳	わかめ	ふ こめ	えのき
16	木	鶏肉の大豆煮込み	とりにく だいず	さつまいも かたくりこ あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが
		大根とブロッコリーのサラダ	かつおぶし のり		だいこん ブロッコリー
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	
17	金	クリームシチュー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん
		フレンチサラダ	ハム		キャベツ きゅうり
		フルーツポンチ 食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	しらたまこ パン	みかん りんご パナナ
20	月	親子丼	とりにく たまご	こめ	にんじん たまねぎ ねぎ
		カニカマサラダ	カニカマ	マヨネーズ	きゅうり キャベツ
		みそ汁 牛乳	わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ	しめじ
21	火	ペニスコロッケ	しかひきにく たまご	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ
		白菜のごま和え		ごま	はくさい もやし にんじん
		吸い物 ごはん 牛乳	とうふ ぎゅうにゅう	こめ	えのき
22	水	ミートローフ	とりにく たまご		にんじん グリンピース コーン
		粉ふきいも		じゃがいも マヨネーズ	
		コンソメスープ ごはん 牛乳	ベーコン ぎゅうにゅう	こめ	えのき もやし キャベツ
23	木	すり身の天ぷら	さかなのすりみ たまご	かたくりこ あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ
		野菜のみそ煮	こんぶ ちくわ	さといも	ごぼう にんじん れんこん しいたけ
		ブロッコリー ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	マヨネーズ こめ	ブロッコリー
24	金	肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも いとこんにゃく	たまねぎ にんじん グリンピース
		ポパイツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	ほうれんそう もやし
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	こめ	
25	土	チャーハン	やきぶた たまご	こめ	たまねぎ にんじん ねぎ
		春雨スープ	わかめ	はるさめ	にんじん もやし ほししいたけ
		りんご 牛乳	ぎゅうにゅう		りんご
27	月	運動会代休			
28	火	お弁当の日			
29	水	豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		たまねぎ しょうが
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん
		かき玉スープ ごはん 牛乳	たまご とうふ	こめ	もやし ねぎ
30	木	白身魚のムニエル	したびらめ	こむぎこ パター	
		ひじきの煮物	ひじき あぶらあげ ひらてん	こんにゃく	にんじん
		ポトフ ごはん 牛乳	ウインナー ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ	たまねぎ キャベツ にんじん
31	金	豚肉とじゃがいもの金平	ぶたにく	じゃがいも いとこんにゃく	たまねぎ にんじん ごぼう
		平天の和え物	ひらてん		ほうれんそう もやし
		みそ汁 ごはん 牛乳	わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ

※都合により献立を変更する場合があります。