■ 2024年度 5月給食献立表彙② 🌣 💬 🗣 💇 🌵 🕮 👲 💮 🌣 🖢 🖁 🗘 💇 🗣 💇 🐧 💇 👂 💇 🔭 💆 🔭 💖 💇 門司保育所(みどり園) 💷

日		全 児	未満児	全 児			材 料(分	類 : 六つの基礎食	品)		延長児
				午後	血や肉、骨のもと		体の調子を整える		熱や力のもとに		~ ~ ~ ~ ~
主食		昼食	おやつ	おやつ	になるもの		体の調子を登えるもとになるもの		なるもの		延長おやっ
	_ ••			(*は手作り)	1	2	3	4	5	6	
		チキンカレー	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも	サラダ油	牛乳
1	ごはん	ヨーグルトサラダ		あられ		プ レーンヨーグ ルト		ミカン缶・白桃缶	カレールウ		ウエハース
水				おやついりこ		おやついりこ		パイン缶	スープの素・あられ		
		春雨とちりめんの油炒め	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ロールパン・春雨・醤油	サラダ油	牛乳
2	パン	もやしと卵の中華スープ		せんべい	卵	白す干し	さやいんげん	もやし・葱	スープの素・片栗粉		おかき
木									せんべい		
		かやくうどん	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖	サラダ油	牛乳
7		バナナ		*ピースおにぎり	油揚	煮干し	ほうれん草		醤油・米・酒・みりん		かりんとう
火					かまぼこ	出し昆布	グリンピース				
		ハヤシ汁	牛乳	飲むヨーグルト	牛肉	牛乳	南瓜	玉葱	米・小麦粉・スープの素	バター	牛乳
8	ごはん	かぼちゃのチーズサラダ		ビスケット		プ ロセスチース゛		グ リンピ ース	クチャップ・砂糖・トマトピューレ	マヨネーズ	クラッカー
水						飲むヨーグルト(鉄多め)		胡瓜	ウスターソース・ビスケット		
-		魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鯖・赤味噌		ほうれん草	生姜・もやし	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	牛乳
9	ごはん	ほうれん草ともやしのおかか和え		*ココアとプルーンの					ホットケーキミックス・ココア		せんべい
<u>*</u>	_ ,	若竹汁		豆乳蒸しパン	334, _3	, T = 1010 I	```				
•		鶏のからあげケチャップ和え	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	胡瓜	米・片栗粉・砂糖・酒	サラダ油	牛乳
٥	ごはん	胡瓜もみ	""	クッキー	味噌	煮干し		玉葱	ケチャップ・クッキー		おかき
金	-1070	玉ねぎのみそ汁			\(\tau_{-1}\)			葱			
*		焼きそば	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参		中華めん・ウスターソース	サラダ油	牛乳
			1.20	十孔 ウエハース	が内 さつま揚	十孔 青のり	<u>人参</u> チンゲンサイ		スープ の素・ウエハース	, , , , , , , ,	あられ
		日代末こんりごりへ一 /		1,2,1, \(\sigma\)	ご ノよ1勿	FV)	1,7, 7,1	上心 心 んりご耳	^ / い糸・ソーハー人		00016
±		わんぱくハンバーグ	牛乳	 牛乳	会协 由	上 到	 1 矣	玉葱	ロールパン・パン粉・カレー粉	サラダ油	牛乳
٦			十孔	十 <u>孔</u> 丸ボーロ	合挽肉	牛乳	人参			ソ ノ ノ ガ 畑	
3	パン	トマト		ルルーロ	鶏レバー	鉄強化牛乳	トマト		ウスターソース・ケチャップ ス・ス・カーギュロ		サブレ
月		コーンとキャベツのスープ	41 (5)	 	卵	4L50 = 1	パセリ		スープの素・丸ボーロ	14 = 7°24	上 牛乳
	-»· ·	チキンカレー	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参		米・じゃがいも・ルールウ	ソファ 油	午乳 クッキー
4	ごはん	ヨーグルトサラダ		あられ		プレーンヨーグルト			スープの素・あられ		
K			<i>u</i>	おやついりこ	=# 1.55.5	おやついりこ		パイン缶	小 作五孙 极小	H = 40.1	4 51
_	٠	豆腐のまさご揚げ	牛乳	牛乳		牛乳・白す干し	人参	胡瓜	米・片栗粉・醤油	サラダ油	牛乳
5	ごはん	きゅうりのごまあえ		クラッカー	鶏ひき肉・卵	干若布・煮干し		葱	砂糖・ふ	すりごま	ビスケット
ĸ		麩のみそ汁			味噌				酒・クラッカー		
		ポークビーンズ	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参			サラダ油	牛乳
6	パン	えのきとわかめのスープ		*マカロニの黄粉和え		干若布		えのき茸・葱	クチャップ・砂糖・ウスターソース		かりんとう
木					黄粉				スープの素・マカロニ		
生	中華風	魚のからあげ	牛乳	ゼリー	鶏肉	牛乳	人参		米・醤油・酒・砂糖・片栗粉		牛乳
7		きゅうりのなめたけ和え			油揚	出し昆布		なめ茸(味付)・玉葱	上新粉・ウスターソース・ケチャップ	サラダ油	クラッカー
金	ご飯	カレースープ・オレンジ			白身魚			キャヘ゛ツ・オレンシ゛	じゃがいも・カレー粉・スープの素・ゼリー		
		かやくうどん	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖	サラダ油	牛乳
8		バナナ		あられ	油揚	煮干し	ほうれん草		醤油・サブレ		せんべい
±Ι					かまぼこ	出し昆布					
		八宝菜	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱		サラダ油	牛乳
20	ごはん	中華きゅうり		*豆腐ドーナツ	かまぼこ		さやいんげん	たけのこ・干椎茸	片栗粉・酢・醤油	ごま油	あられ
月					豆腐			胡瓜・レモン	ホットケーキミックス		
		魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鯖·赤味噌	牛乳·干若布	ほうれん草	生姜・もやし	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	牛乳
21	ごはん	ほうれん草ともやしのおかか和え		*まめくりこ	かつお節・豆乳	煮干し・出し昆布	人参	たけのこ	片栗粉		ビスケット
火		若竹汁			黄粉						Ī I
\neg		ハヤシ汁	牛乳	飲むヨーグルト	牛肉	牛乳	+				
,	ごはん	かぼちゃのチーズサラダ		W(7 70	南瓜	玉葱	米・小麦粉・スープの素	バター	牛乳
22				ビスケット		プロセスチース	南瓜	玉葱 グリンピース	米・小麦粉・スープの素 クチャップ・砂糖・トマトピューレ		牛乳 あられ
		\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \				プロセスチーズ	南瓜				
			牛乳	ビスケット	豚肉	プ [°] ロセスチース [*] 飲むヨーグルト(鉄多め)		グリンピース 胡瓜	クチャップ・砂糖・トマトピューレ	マヨネーズ	
ĸ	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ	牛乳	ビスケット 牛乳		7° ロセスチース [*] 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳	人参	グリンピース 胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット	マヨネーズ	あられ
水 23	パン	春雨とちりめんの油炒め	牛乳	ビスケット 牛乳	豚肉	プ [°] ロセスチース [*] 飲むヨーグルト(鉄多め)		グ リンピ−ス 胡瓜 玉葱・キャベツ	ケチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油	マヨネーズ	あられ 牛乳
22 水 23 木	パン	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ		ビスケット 牛乳 せんべい	豚肉卵	プ [°] ロセスチース [°] 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	ク゛リンピ -ス 胡瓜 玉葱・キャベツ もやし・葱	クチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	マヨネーズサラダ油	あられ 牛乳 クラッカー
水 !3 木		春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え	牛乳牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳	豚肉卵	プロセスチーズ* 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳	人参	ク* リンピース 胡瓜 玉葱・キャベツ もやし・葱 胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピ・ューレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒	マヨネーズサラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳
水 :3 木 :4		春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ		ビスケット 牛乳 せんべい	豚肉卵	プ [°] ロセスチース [°] 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し	人参 さやいんげん	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱	クチャップ・砂糖・トマトピューレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい	マヨネーズサラダ油	あられ 牛乳 クラッカー
水 23 木 24	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー	豚肉 卵 鶏肉 味噌	プロスチース [*] 飲む3-グル(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 人参	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱	ゲチャップ・砂糖・トマトピ・ューレ ウスターソース・ビスケット ロールパ・ン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ゲチャップ。・クッキー	マヨネーズ サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース
K 3 k 4	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば	牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 味噌 豚肉	7° ロセスチーズ* 飲む3-グ*ル(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し 牛乳	人参 さやいんげん 人参 人参	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱 あ	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパ・ン・春雨・醤油 スープ・の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー 中華めん・ウスターソース	マヨネーズ サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳
k 3 k 4 金 5	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー	豚肉 卵 鶏肉 味噌	プロスチース [*] 飲む3-グル(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 人参	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱 あ もやし・キャペッ	ゲチャップ・砂糖・トマトピ・ューレ ウスターソース・ビスケット ロールパ・ン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ゲチャップ。・クッキー	マヨネーズ サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース
水 3 木 4 金	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳牛乳牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい	豚肉卵鶏肉味噌豚肉さつま揚	プ・ロセスチーズ・ 飲む3-グルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し 牛乳 青のり	人参 さやいんげん 人参 人参 チングンサイ	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱 を もいし・キャペッ 玉葱・えのき茸	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー 中華めん・ウスターソース スープの素・せんべい	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油	おられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー
k 3 k 4 金 5 ±	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい	豚肉卵 鶏肉味噌 豚肉さ 豚肉	プ・ロセスチーズ・ 飲むヨーグ・ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し 牛乳 青のり	人参 さやいんげん 人参 人参 チンゲンサイ 人参	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱 を もやし・キャペッ 玉葱・えのき茸 玉葱・ブリンピース	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ・の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ・の素・せんべい ロールパン・じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー 牛乳
k 3 k 4 全 5 L 7	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ	牛乳牛乳牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい	豚肉卵 鶏肉味噌 豚肉さ 豚肉	プロスチーズ* 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 煮干し 牛乳 青のり 牛乳 干若布	人参 さやいんげん 人参 人参 チンゲンサイ 人参 人参ジュース	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 玉葱 を もやし・キャペッ 玉葱・えのき茸 玉葱・ブリンピース	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油	おられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー
k 3 k 4 全 5 L 7	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズ えのきとわかめのスープ	牛乳 牛乳 牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 セんべい	豚卵 鶏肉噌 豚さ 肉で大	プロスチーズ* 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 青のり 牛乳 干若布 粉天	人参 さやいんげん 人参 人参 チンケ ンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 葱 あ あ あ あ あ もや し・キャペッ 玉葱・えのき茸 玉葱・グリンピース えのき茸・葱	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース スープ。の素	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー 牛乳 クラッカー
k 3 k 4 金 5 b 7 引	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープポークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げ	牛乳牛乳牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 ・キャロットゼリー 牛乳	豚肉卵 鶏肉噌 豚肉で肉が大豆 豆をおきえび	プロスチーズ 飲むヨーグ MP(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 青のり 牛乳 干部寒 牛乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半乳 ・半	人参 さやいんげん 人参 人参 チンゲンサイ 人参 人参ジュース	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜葱 葱やし・キャペッ ・葱 もや し・キャペッ ・ 葱 ・ グリンピース えのき茸・ 葱 胡瓜	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・醤油・酒	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー 牛乳 クラッカー 牛乳 クラッカー
k 3 k 4 金 5 ± 7 月 8	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズ えのきとわかめのスープ 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ	牛乳 牛乳 牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 セんべい	豚卵 鶏肉噌 豚さ 肉って 肉で 腐ひ が で ので が で ので が で ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので	プロスチーズ* 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 青のり 牛乳 干若布 粉天	人参 さやいんげん 人参 人参 チンケ ンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース	グリンピース 胡瓜 玉葱・キャペッ もやし・葱 胡瓜 葱 あ あ あ あ あ もや し・キャペッ 玉葱・えのき茸 玉葱・グリンピース えのき茸・葱	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース スープ。の素	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカー 牛乳 クラッカー
水 3 木 4 金 5 ± 7 月 8	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズ えのきとわかめのスープ 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 *キャロットゼリー 牛乳 クラッカー	豚卵 鶏味 肉っ 肉で 腐ひ かっ で 腐ひ噌 で ない かい で 腐び噌 びゅい かん かい で ない かい	プロスチーズ 飲むヨーグ ルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳干 十十 半 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十 十	人参 さやいんげん 人参 人参 チングンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース 人参	グリンピース 胡瓜 玉慈・キャペッ もやし・葱 胡瓜葱 あたいで、カース あたった。 本恋・グリンピース えのき 茸・葱 胡瓜 本が、カース は、木木・カース は 、木木・カース は 、木木・カース は 、木木 も も も も も も も も も も も も も も も も も も	ケチャップ・砂糖・トマトピューレウスターソース・ビスケットロールパン・春雨・醤油スープ。の素・片栗粉せんべい米・片栗粉・砂糖・酒ケチャップ・・クッキー中華めん・ウスターソーススープ。の素・せんべいロールパン・じゃがいもゲチャップ・砂糖・ウスターソーススープ。の素米・片栗粉・醤油・酒砂糖・ふ・クラッカー	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダコ すりごま	あられ 中乳 クラッカー 中乳 ハース キョッカー キョッカー キョッカー キョッカー キャブレー キャイ せんべい
水 3 木 4 金 5 土 7 月 8 火	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズ えのきとわかめのスープ 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁 八宝菜	牛乳 牛乳 牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 *キャロットゼリー 牛乳 クラッカー 牛乳	豚卵 鶏味 肉つ 肉で 腐ひ噌肉 豚で なり なり ない で ない で 腐 の で 腐 の で 腐 の で 腐 の で 腐 の で 腐 の で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で ぬ で	プロスチーズ 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 白す干し 牛乳 青 乳 サモリ キ乳 キモシャー・煮 キモシャー・煮 キモシャー・ キー キー キー キー キー キー キー キー キー キー キー キー キー	人参 さやいんげん 人参 人参 f)/f ') サイ 人参 ジュース 100%オレンジジュース 人参	グリンピース 胡瓜葱・キャペッサ もやし・葱 胡瓜葱 もやし・葱・葱・煮のき茸・葱 玉葱のき茸・葱 胡葱 キャペッ・玉葱	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー 米・スープ。の素・砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛乳 クラッカー 牛乳 ウエ 乳 フー キカッカー キカッカー キサブ キサブ キサズ キサブ キサズ キサズ キサブ キサズ キサズ キサブ キサズ キサズ キサブ キサズ キサズ キサズ キサズ キサブ キサブ キサブ キサブ キサブ キサブ キサブ キサブ
水 3 木 4 金 5 ± 7 月 8 火 9	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープボークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げきゅうりのごまあえ数のみそ汁ハ宝菜	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ドスケット 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 せんべい 牛乳 *キャロットゼリー 牛乳 クラッカー	豚卵 鶏味 肉つ 肉で 腐ひ噌肉 豚で なり なり ない で 腐び噌肉	プ・ロセスチーズ・ 飲むヨーグ・ルト(鉄多め) 牛乳 白 乳 十 十 乳 十 十 乳 十 十 乳 り 半 れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ	人参 さやいんげん 人参 人参 チングンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース 人参	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も	ケチャップ・砂糖・トマトピューレウスターソース・ビスケットロールパン・春雨・醤油スープ。の素・片栗粉せんべい米・片栗粉・砂糖・酒ケチャップ・・クッキー中華めん・ウスターソーススープ。の素・せんべいロールパン・じゃがいもゲチャップ・砂糖・ウスターソーススープ。の素米・片栗粉・醤油・酒砂糖・ふ・クラッカー	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま サラダ油 ごま油	あられ 中乳 クラッカー 中乳 ハース キョッカー キョッカー キョッカー キョッカー キャブレー キャイ せんべい
k 3 k 4 金 5 b 7 引 8 k 9	ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープボークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げきゅうりのごまあえ数のみそ汁ハ宝菜中華きゅうり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 マラットゼリー 牛乳 クラッカー 牛乳 パラッカー	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵肉噌 肉つ 肉で 腐ひ噌肉ま 大・き おり こうがい ない こび かんしょう かんしょう ひんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう かんかん かんしょう かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん かんしょく かんしん かんしん かんしん かんしん はんしん かんしん かんしん かんしん	プロスチーズ・ 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 白 乳 十一 乳 十一 乳 十一 乳 十一 乳 十一 乳 十一 乳 十一 乳 十一	人参 さやいんげん 人参 人参 チンゲ ンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース 人参 さやいんげん	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も 胡玉葱 も玉 玉 恋の 瓜葱 を で 恋 で が リンピース の きまる で が リンピース は ままる で で リンピース を ままる で が け の に し で が で け の に し で が で け の に し モン	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー 米・スープ。の素・砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油	あられ 牛ク 乳 ハー ス キカ 乳 ハー ス キカ 乳 リー キカ 乳 カー キカ 乳 カー キカ 乳 が 乳 が れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ
水 3 木 4 金 5 ± 7 月 8 火 9	ごはん	春雨とちりめんの油炒め もやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え 胡瓜もみ 玉ねぎのみそ汁 焼きそば 青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズ えのきとわかめのスープ 豆腐のまさご揚げ きゅうりのごまあえ 麩のみそ汁 八宝菜	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 べい 牛乳 ヤー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵肉噌 肉つ 肉で 腐ひ噌肉ま 大・き おり こうがい ない こび かんしょう かんしょう ひんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう かんかん かんしょう かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん かんしょく かんしん かんしん かんしん かんしん はんしん かんしん かんしん かんしん	プ・ロセスチーズ・ 飲むヨーグ・ルト(鉄多め) 牛乳 白 乳 十 十 乳 十 十 乳 十 十 乳 り 半 れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ ・ れ	人参 さやいんげん 人参 人参 f)/f ') サイ 人参 ジュース 100%オレンジジュース 人参	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も 胡玉葱 も 玉 葱 恋 や 葱 恋 き 古 ・	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ビスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・ふ・クラッカー 米・スープ。の素・砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま サラボター	あられ 牛ク キカッ キウ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ
	ごはん パン ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープボークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げきゅうりのごまあえ数のみそ汁ハ宝菜中華きゅうり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 せんべい 牛乳 マラットゼリー 牛乳 クラッカー 牛乳 パラッカー	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵肉噌 肉つ 肉で 腐ひ噌肉ま 大・き おり こうがい ない こび かんしょう かんしょう ひんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう かんかん かんしょう かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん かんしょく かんしん かんしん かんしん かんしん はんしん かんしん かんしん かんしん	プロスチーズ・ 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 白 半乳 七 乳 十 乳 サーカ ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	人参 さやいんげん 人参 人参 チンゲ ンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース 人参 さやいんげん	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も 胡玉葱 も玉 玉 恋の 瓜葱 を で 恋 で が リンピース の きまる で が リンピース は ままる で で リンピース を ままる で が け の に し で が で け の に し で が で け の に し モン	ケチャップ・砂糖・トマトピューレウスターソース・ピスケットロールパン・春雨・醤油スープ。の素・片栗粉せんべい米・片栗粉・砂糖・酒ケチャップ・・クッキー中華めん・ウスターソーススープ。の素・せんべいロールパン・じゃがいもケチャップ・・砂糖・ウスターソーススープ。の素米・片栗粉・酢・醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま サラボター	あられ 牛ク 乳 ハー ス キカ 乳 ハー ス キカ 乳 リー キカ 乳 カー キサ 乳 が 乳 が 乳 が 乳 が れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ れ
水 3 木 4 金 5 土 7 月 8 火 9 水 30	ごはん パン ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープボークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げきゅうりのごまあえ数のみそ汁ハ宝菜中華きゅうり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳ベい 牛乳・キー キサんべい 牛乳・キー キサんがい 牛乳・カー キリットゼリー キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵厚味 あつ 肉で 腐ひ噌肉ま 大・き でいる でいる できる でいる がったい がったい あんしょう かんしょう しょう はんしょう かんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょう はんしょく はんしょ はんしょく はんしょく はんしん はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんし	プロスチーズ・ 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 白 半乳 七 乳 十 乳 サーカ ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	人参 さやいんげん 人参 チンゲンサイ 人参 人参ジュース 100%オレンジジュース 人参 さやいんげん 小松菜	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も 胡玉葱 も 玉 葱 恋 や 葱 恋 き 古 ・	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・酢・醤油・・カー 米・スープ。の素・醤油・・ け乗粉・酢・醤油・・ 米・スープ・の素 片栗粉・酢・醤油・・ 米・醤油・みりん・砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま サラボター	あられ 牛ク キカ キカ キカ キカ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
水 3 木 4 金 5 土 7 月 8 火 9 水 30	ごはん パン ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁焼きそば青梗菜とえのきのスープボークビーンズえのきとわかめのスープ豆腐のまさご揚げきゅうりのごまあえ数のみそ汁ハ宝菜中華きゅうり	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳 せんべい 牛乳 クッキー 牛乳 べい 牛乳 ヤー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵厚かの肉噌 肉つ 肉で 腐ひ噌肉ま 場つ お肉 こ 豚・脂の こ が 節が が の の の の の の の の の の の の の の の の	プロスチーズ・ 飲むヨーグルト(鉄多め) 牛乳 白 半乳 七 乳 十 乳 サーカ ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	人参 さやいんげん 人参 チンゲンサイ 人参 ジュース 100%オレンジジュース 人参 さやいんげん 小松菜 人参	グリンピース 胡玉葱・キャペッ も 胡玉葱 も 玉 葱 恋 や 葱 恋 き 古 ・	ケチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・醤油 スープ。の素・片栗粉 せんべい 米・片栗粉・砂糖・酒 ケチャップ・・クッキー 中華めん・ウスターソース スープ。の素・せんべい ロールパン・じゃがいも ケチャップ・・砂糖・ウスターソース スープ。の素 米・片栗粉・酢・醤油・・カー 米・スープ。の素・醤油・・ け乗粉・酢・醤油・・ 米・スープ・の素 片栗粉・酢・醤油・・ 米・醤油・みりん・砂糖	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま カラダ油 ナラダ油 ナラダ油 ナラダ油 ナラダ油	あられ 牛ク キカッ キウ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ キカッ
水 23	ごはん パン ごはん	春雨とちりめんの油炒めもやしと卵の中華スープ 鶏のからあげケチャップ和え胡瓜もみ玉ねぎのみそ汁 焼きそば青梗菜とえのきのスープ ボークビーンズえのきとわかめのスープ 豆腐のまさご揚げきゅうりのまさご揚げきゅうりのでまあえ 麩のみそ汁 ハ宝菜 中華きゅうり 厚揚げと小松菜の和風炒めかぼちゃのみそ汁	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	ビスケット 牛乳ベい 牛乳・キー キサんべい 牛乳・キー キサんがい 牛乳・カー キリットゼリー キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ キリット・スケーキ	豚卵 鶏味 豚さ 豚ゆ 豆鶏味豚か卵厚か味 あつ 肉で 腐ひ噌肉ま 揚つ され おっこ げい がい できる がい のっぱ がい のっぱ がい のっぱ がい のり はん かい かい のり はん かい かい かい しょう かい かい これ かい かい はん かい かい しょう かい かい これ かい かい かい しょう かい かい しょう はん かい しょう はん かい しょう はん かい はん はん かい しょう はん かい しょう はん かい はん	プロスチーズ 飲むヨーグ・ルト(鉄多め) 牛乳 白 半乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十 乳 十	人参 さやいんげん 人参 チンケ ソサイ 人参シュース 100%オレンジジュース 人参 さやいんげん 小松菜 人参	グリンピース対	ゲチャップ・砂糖・トマトピ・コーレ ウスターソース・ピスケット ロールパン・春雨・乗粉 せんべい 米・片栗ツア・クシャキー 中華めん・ウスターソース スープ・の素・せんべい サチャップ・ひを糖・ウスターソース スープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 米・オープ・の素 オープ・の素 米・オープ・の素 オープ・の素 オープ・の素 オープ・クラック オープ・クラック オープ・の素 オープ・カース オース オース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	マヨネーズ サラダ油 サラダ油 サラダ油 すりごま カラダ油 ナラダ油 ナラダ油 ナラダ油 ナラダ油	あられ 牛ク キカ キカ キカ キカ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

【月平均栄養価】

			エネル	たん	脂質	カルシ	鉄	食塩	ビタミン			
		1	* " -	ぱく	1 1	ウム	1 1	相当	Α	ВІ	B2	С
			Kcal	質g	g	mg	mg	量 g	μgRE	mg	mg	mg
Ī	以				13							
	上	基 準 量	570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20
	児	平均栄養価	561	22	18.9	289	2.7	1.9	375	0.33	0.43	21
	未											
	満	基 準 量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	児	亚杓公姜体	517	20.8	20.6	343	1.9	1.9	458	0.29	0.53	21

| 20.8 | 20.6 | 343 | 1.9 | 1.9 | 458 | 0.29 | 0.53

ニシ グリン

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして豊富な食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。缶詰や冷凍物は手に入りやすいですが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米と一緒に炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなどいろいろな調理法で味わいましょう。園では7日にピースおにぎりを提供します。