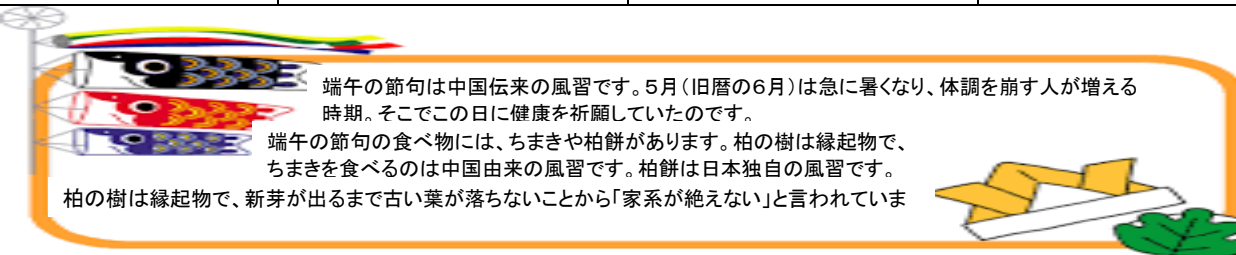


月	火	水	木	金	土
<p>31 きびご飯 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鶏もも、プロセステーズえのきたけ、もずく、ミルク、普通牛乳 【黄】胚芽米、きび強化米、調合油、じゃがいも、こんにやく、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、薄力粉(1等)、黄桃缶 【緑】人参、ごぼう、根、生、大根、さやいんげん、りんご、コーン缶、きゅうり、すいか</p> <p>ミルク ビーチマフィン</p>	 <p>端午の節句は中国由来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。</p> <p>端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。柏の樹は縁起物で、ちまきを食べるのは中国由来の風習です。柏餅は日本独自の風習です。</p> <p>柏の樹は縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」と言われています。</p>				<p>1 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも、凍り豆腐、ベーコン、プロセステーズえのきたけ、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、水稲、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、コーン缶、赤ピーマン、トマト、ジュース、グリーンピース、冷凍、小松菜、人参、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>3 憲法記念日</p> <p>【赤】鶏もも、ハム、ローズ、ゆし豆腐、ミルク、卵、ウインナー、プロセステーズえ、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、春雨、ごま油、すりごま、粉ホットケーキ 【緑】人参、たけのこ、若芽、ゆで、干椎茸、みつば、根、大根、ねぎ、切り干し大根、もやし、きゅうり、アーサー、バナナ、キャベツ</p> <p>ミルク キャベツマフィン</p>	<p>4 みどりの日</p> <p>【赤】豚、バラ、茹で、豚(切り身)、削り節、もずく、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、餅米、強化米、三温糖、薄力粉、片栗粉、ごま油、強力粉、グラニュー糖、油 【緑】人参、たけのこ、干椎茸、さやいんげん、ブロッコリー、コーン缶、冬瓜、オレソ</p> <p>ミルク ココア蒸しパン</p>	<p>5 子どもの日</p> <p>【赤】豚、肩ロース、卵(炒り卵)、削り節、わかめ、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、三温糖、すりごま、調合油、油、じゃが芋、黒砂糖、小麦粉、焼油 【緑】玉ねぎ、コーン缶、人参、さやいんげん、しょうが汁、こまつな、えのきたけ、りんご</p> <p>ミルク ソペボーボー</p>	<p>6 もずく丼 ニラ玉焼き ほうれん草のみそ汁 みかん</p> <p>【赤】豚挽肉、もずく、卵、油揚げ、油抜き、ゆで、ミルク、きな粉、豆腐、豆乳入りホイップ 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、油、片栗粉、炒め油、米粉(うるち米)、なたね油 【緑】コーン缶、赤ピーマン(粗みじん)、ピーマン(粗みじん)、しょうが汁、にら、玉ねぎ、ほうれん草、ゆで、みかん</p> <p>ミルク 米粉のきな粉ケーキ</p>	<p>7 麦ご飯 鮭の照り焼き ゴーヤ・チャンプルー キャベツとえのきのみそ汁 スイカ</p> <p>【赤】鮭(切り身)、豚細切れ肉、沖縄豆腐、かつお、削り節、ミルク、豆乳入りホイップ 【黄】胚芽米、麦、強化米、片栗粉、焼油、三温糖、炒め油、さつま芋、バター 【緑】にがり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、すいか</p> <p>ミルク スイートポテト</p>	<p>8 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 みそ汁 フルーツ</p> <p>【赤】豚もも、凍り豆腐、ベーコン、わかめ、麩、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、水稲、強化米、菓子パン 【緑】玉ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、小松菜、人参、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>10 たけのこご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根と春雨のサラダ ゆし豆腐汁 バナナ</p> <p>【赤】油揚げ、鶏もも、ハム、ローズ、ゆし豆腐、ミルク、卵、ウインナー、プロセステーズえ、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、三温糖、春雨、ごま油、すりごま、粉ホットケーキ 【緑】人参、たけのこ、若芽、ゆで、干椎茸、みつば、根、大根、ねぎ、切り干し大根、もやし、きゅうり、アーサー、バナナ、キャベツ</p> <p>ミルク キャベツマフィン</p>	<p>11 中華おこわ 鯖のカレー焼き ブロッコリーおかか和え 冬瓜とモズクのすまし汁 オレソ</p> <p>【赤】豚、バラ、茹で、豚(切り身)、削り節、もずく、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、餅米、強化米、三温糖、薄力粉、片栗粉、ごま油、強力粉、グラニュー糖、油 【緑】人参、たけのこ、干椎茸、さやいんげん、ブロッコリー、コーン缶、冬瓜、オレソ</p> <p>ミルク ココア蒸しパン</p>	<p>12 きびご飯 豚肉の甘酢炒め 炒り卵とおかか和え じゃが芋のみそ汁 りんご</p> <p>【赤】豚、肩ロース、卵(炒り卵)、削り節、わかめ、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、きび、片栗粉、三温糖、すりごま、調合油、油、じゃが芋、黒砂糖、小麦粉、焼油 【緑】玉ねぎ、コーン缶、人参、さやいんげん、しょうが汁、こまつな、えのきたけ、りんご</p> <p>ミルク ソペボーボー</p>	<p>13 沖繩そば ひじきの中華サラダ さつまいものレモン煮 スイカ</p> <p>【赤】棒かまぼこ、豚、三枚肉、ひじき、ハム、ミルク、まぐろ、焼き、のり 【黄】沖繩そば、三温糖、ごま油、ごま、いり、さつま芋、米 【緑】ほうれん草、人参、レタス、コーン缶、レモン、すいか</p> <p>ミルク ツナマヨおにぎり</p>	<p>14 お弁当</p> <p>【赤】ミルク、味付けし揚げ、しらす干し 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米 【緑】</p> <p>ミルク いなり寿司</p>	<p>15 マーボー豆腐丼 コーンスープ フルーツ</p> <p>【赤】豚ひき肉、納ごし豆腐、保育ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、じゃがいも、炒め油、菓子パン 【緑】たまねぎ、人参、さやいんげん、ねぎ、コーンクリーム缶、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>17 きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 ダークニーイリチー さつま芋シチュー オレソ</p> <p>【赤】若鶏、手羽元、皮つき、生、まぐろ、油漬、棒かまぼこ、ベーコン、加工乳、低脂肪ミルク、甘塩鮭、焼きのり 【黄】胚芽米、きび強化米、砂糖、油、さつま芋、米 【緑】大根、人参、さやいんげん、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、オレソ</p> <p>ミルク 鮭おにぎり</p>	<p>18 黒米ご飯 うじら豆腐 野菜炒め 南瓜ともずくのみそ汁 バナナ</p> <p>【赤】豆腐、すり身、ひじき、卵、豚肉、もずく、ミルク、きな粉 【黄】米(はいが精米・水稲)、黒米、強化米、油、薄力粉(1等)、三温糖、バター 【緑】きくらげ、グリーンピース、冷凍、人参、キャベツ、もやし、さやいんげん、南瓜、バナナ、干しほうとう</p> <p>ミルク きな粉クッキー</p>	<p>19 ロールパン ビーフシチュー ツナ入りフレンチサラダ ミルク スイカ</p> <p>【赤】牛、ロース薄切り、まぐろ、缶、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、じゃが芋、油、ビーフシチュー、ウルク、砂糖、米(はいが精米・水稲)、強化米 【緑】人参、人参、マッシュルーム缶、ブロッコリー、レタス、トマト、きゅうり、コーン缶、オクラ、すいか</p> <p>麦茶 塩おにぎり</p>	<p>20 さんま缶の炊き込みご飯 鶏肉の塩麹焼き 野菜のレモン和え 麩とわかめのみそ汁 みかん</p> <p>【赤】さんま(缶詰)、かぼ、焼、鶏、もも、わかめ、ミルク、卵 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、グラニュー糖、調合油、さつま芋、小麦粉、油 【緑】人参、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、果汁、渦巻、麩、油揚げ、油抜き、ゆで、みかん</p> <p>ミルク 芋天ぷら</p>	<p>21 きびご飯 八宝菜 レバーフライ ソーメンのすまし汁 バナナ</p> <p>【赤】豚、肩ロース、豚、レバー、卵、保育ミルク、まぐろ、缶 【黄】米(はいが精米・水稲)、きび、強化米、片栗粉、油、三温糖、ごま油、小麦粉、パン粉、そうめん 【緑】人参、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、生、菊水、煮、干椎茸、にんにく(おろし)、ねぎ、バナナ、にら</p> <p>ミルク ニラ入りヒラヤーチー</p>	<p>22 人参にら丼 八宝菜 レバーフライ ソーメンのすまし汁 バナナ</p> <p>【赤】豚もも肉、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、菓子パン 【緑】白菜、人参、ブロッコリー、生、菊水、煮、干椎茸、にんにく(おろし)、ねぎ、バナナ、にら</p> <p>ミルク 菓子パン</p>
<p>24 ロールパン ポーキービーンズ ブロッコリーシラスがらめ 春雨スープ パン缶</p> <p>【赤】豚挽肉、大豆、ベーコン、しらす干し、ミルク、焼きのり 【黄】ロールパン、三温糖、油、春雨、米、強化米 【緑】玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶、トマト、ジュース、ブロッコリー、コーン缶、生、しいたけ、ほうれん草、パン缶、梅干し、しそ</p> <p>ミルク 梅しそおにぎり</p>	<p>25 黒米ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 南瓜と豚肉の旨煮 えのきとわかめのみそ汁 オレソ</p> <p>【赤】白身魚、豚、肩ロース、わかめ、ミルク、木綿豆腐 【黄】米(はいが精米・水稲)、黒米、強化米、マヨネーズ、油、片栗粉、米粉(うるち米)、調合油、上白糖 【緑】根、大根、ねぎ、南瓜、玉ねぎ、人参、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ、オレソ</p> <p>ミルク 豆腐と米粉のブラウニー</p>	<p>26 冷やし中華 鶏のから揚げ 三色炒め バナナ</p> <p>【赤】焼き豚、鶏、茶、卵、鶏、むね、ミルク、焼きのり 【黄】中華めん、生、ごま油、グラニュー糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、調合油、米、強化米 【緑】きゅうり、トマト、根深ねぎ、生姜汁、人参、さやいんげん、コーン缶、バナナ</p> <p>ミルク ゆかりおにぎり</p>	<p>27 麦ご飯 ぎせい豆腐 青梗菜炒め 大根となめこのみそ汁 バナナ</p> <p>【赤】豆腐、卵、豚、ひき肉、ウインナー、カットわかめ、油揚げ、ミルク、粉チーズ、普通牛乳 【黄】米(はいが精米・水稲)、麦、強化米、三温糖、焼油、油、白玉粉、粉ホットケーキ 【緑】根深ねぎ、人参、さやいんげん、青梗菜、コーン缶、なめこ、バナナ、ジャム(添え)</p> <p>ミルク もちもちチーズパン</p>	<p>28 桜えびと小松菜の混ぜご飯 ハンバーグ キャベツの塩昆布和え ほうれん草スープ スイカ</p> <p>【赤】さくらえび、合挽き肉、鶏、卵、ミルク、塩昆布、ベーコン、卵、普通牛乳、生クリーム(7分立て)、ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、調合油、パン粉、ごま油、粉、粉ホットケーキ、グラニュー糖、バター 【緑】小松菜、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、冷凍、人参、パセリ、すいか</p> <p>ミルク お誕生ケーキ</p>	<p>29 鶏の照り焼き丼 スティックチーズ コーンスープ フルーツ</p> <p>【赤】鶏もも肉、わかめ、豆腐、ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲)、強化米、片栗粉、油、砂糖、三温糖、菓子パン 【緑】玉ねぎ、人参、赤ピーマン、コーンクリーム缶、フルーツ</p> <p>ミルク 菓子パン</p>

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。