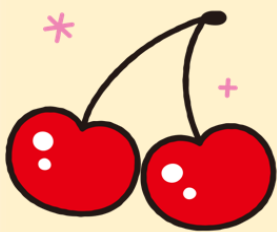


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2 ／ 月	ご飯 肉豆腐 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／糸こんにゃく／三温糖／ じゃが芋	豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／キャベツ	エネルギー 288 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.1 g
3 ／ 火	ご飯 ツナコロケ 三色煮浸し 味噌汁 (玉葱・麴・わかめ)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油／麴	ツナ缶／わかめ 	玉葱／小松菜／人参／えのき茸	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.2 g
4 ／ 水	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (南瓜・白菜)	米／米ぬか油／三温糖	豚肉	生姜／キャベツ／ピーマン／か ぼちゃ／白菜	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 木	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／ごま油／里芋／糸こんにゃ く／米ぬか油／三温糖	鶏肉	かぶ／万能ねぎ／大根／コーン ホール／大蒜／人参／れんこん ／いんげん／キャベツ／えのき 茸	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 金	ご飯 白身魚のねぎソース マカロニサラダ 味噌汁 (大根・油揚げ)	米／片栗粉／米ぬか油／ごま油 ／マカロニ	白身魚／油揚げ	生姜／長葱／きゅうり／人参／ コーンホール／大根	エネルギー 284 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g
7 ／ 土	ハヤシライス ジャーマンポテト コンソメスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ウインナー／わか め	玉葱／しめじ／グリーンピース／ 人参／キャベツ／ブロッコリー	エネルギー 335 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.8 g
9 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリー 味噌汁 (キャベツ・玉葱・油揚げ)	米／米ぬか油／三温糖	豚肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／ブロッコ リー／キャベツ	エネルギー 252 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.0 g
10 ／ 火	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／じゃが芋	かじき	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール	エネルギー 283 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.0 g
11 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 味噌汁 (南瓜・キャベツ)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉／ごま／ごま油	豚肉／豆腐	玉葱／大根／人参／小松菜／か ぼちゃ／キャベツ	エネルギー 314 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.3 g
12 ／ 木	ご飯 白身魚の煮付け ポテトサラダ 味噌汁 (小松菜・油揚げ)	米／三温糖／じゃが芋	白身魚／油揚げ	生姜／人参／玉葱／小松菜	エネルギー 278 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
13 ／ 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 味噌汁 (さつま芋・しめじ)	米／片栗粉／米ぬか油／春雨／ さつま芋	鶏肉	生姜／きゅうり／コーンホール ／しめじ	エネルギー 326 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.1 g
14 ／ 土	 園舎消毒 				
16 ／ 月	ご飯 ポークケチャップ 粉ふき芋 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	米／じゃが芋	豚肉／油揚げ	マッシュルーム／玉葱／大蒜／ キャベツ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 5.1 g 食塩相当量 1.4 g
17 ／ 火	ご飯 鮭の西京焼き 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (さつま芋・ほうれん草)	米／三温糖／米ぬか油	鮭／油揚げ／大豆水煮	人参／いんげん／ほうれん草	エネルギー 292 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 ／ 水	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁 (大根・わかめ)	米／三温糖	鶏肉／わかめ	生姜／かぼちゃ／人参／玉葱／ 大根	エネルギー 264 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 1.4 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 288 kcal 脂 質 5.9 g		タンパク質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g

日／曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／米ぬか油 	鮭	キャベツ／玉葱／人参／ピーマン／大蒜／かぼちゃ	エネルギー 263 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.1 g
20 ／ 金	カレーライス 野菜のおかか煮	米／じゃが芋／米ぬか油	豚肉／かつお節	人参／玉葱／大蒜／グリーンピース／えのき茸／ピーマン	エネルギー 277 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 5.8 g 食塩相当量 0.9 g
21 ／ 土	ご飯 鶏肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米ぬか油／三温糖／さつま芋	鶏肉／油揚げ	生姜／人参／玉葱／小松菜／しめじ	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.0 g
23 ／ 月	ご飯 白身魚のフライ 白菜の煮浸し 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／三温糖	白身魚／油揚げ	白菜／人参／しめじ／かぼちゃ／玉葱 	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.2 g
24 ／ 火	ご飯 鶏の味噌煮 春雨サラダ 実だくさん汁	米／三温糖／春雨／じゃが芋	鶏肉	きゅうり／コーンホール／人参／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 水	チキンライス ほうれん草とじゃが芋のコンスープ	米／じゃが芋／バター／米ぬか油 	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳	玉葱／人参／ほうれん草／コーンホール／大蒜／コーンクリーム	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 1.3 g
26 ／ 木	ご飯 魚の香味焼き ポテトきんぴら 味噌汁（なす・玉葱）	米／じゃが芋／米ぬか油／三温糖／ごま油	鮭／無添加ベーコン	玉葱／大蒜／人参／ピーマン／なす	エネルギー 273 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 g
27 ／ 金	ご飯 チキンカツ ほうれん草ソテー 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	米／小麦粉／パン粉／米ぬか油／じゃが芋	鶏肉	ほうれん草／しめじ／コーンホール／玉葱 	エネルギー 288 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.1 g
28 ／ 土	ご飯 魚の味噌マヨ焼き マカロニサラダ 味噌汁（かぶ・油揚げ）	米／マカロニ	白身魚／油揚げ	きゅうり／人参／コーンホール／かぶ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 5.2 g 食塩相当量 1.3 g
30 ／ 月	ご飯 油淋鶏 小松菜の煮浸し 味噌汁（南瓜・キャベツ）	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま油	鶏肉／油揚げ 	長葱／大蒜／生姜／小松菜／人参／しめじ／かぼちゃ／キャベツ	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.0 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 288 kcal		たんぱく質 14.0 g
			脂 質 5.9 g		食塩相当量 1.2 g

旬の食材

さくらんぼ



6月に出荷の最盛期を迎え、国内では7割以上が山形県で生産されています。傷が付きやすく乾燥に弱いので、購入したらポリ袋などに入れて保存し、なるべく早く食べるようにしましょう。

アユ

6月からの初夏に親しまれる川魚で「香魚」とも呼ばれ、すいかやきゅうりに似た香りがするといわれています。しっとりと身がやわらかく、塩焼きにするのがおすすめです。

