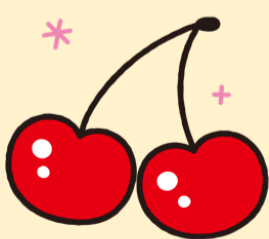


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ご飯 回鍋肉 味噌汁（大根・油揚げ）	米／米油／三温糖	豚肉／米みそ／こんぶ／煮干し ／かつお節／油揚げ	しょうが／キャベツ／ピーマン ／大根	エネルギー 256 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.0 g
2 ／ 火	ご飯 肉豆腐 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／糸こんにやく／三温糖／じゃ が芋	豚肉／木綿豆腐／こんぶ／煮干 し／かつお節／米みそ	玉葱／人参／根深ねぎ／キャベ ツ	エネルギー 265 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g
3 ／ 水	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁（なす・玉葱）	米／ごま油／さといも／糸こんに やく／米油／三温糖	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	かぶ／こねぎ／大根／コーン ホール缶／にんにく／人参／れ んこん／さやいんげん／なす／ 玉葱	エネルギー 271 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
4 ／ 木	ご飯 ツナコロッセ 三色煮浸し わかめスープ	米／じゃがいも／薄力粉／パン粉 ／米油／ごま油	ツナ缶／乾燥わかめ	玉葱／こまつな／人参／えのき たけ／根深ねぎ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.0 g
5 ／ 金	ご飯 鮭の西京焼き きんぴら大根 味噌汁	米／三温糖／米油／ごま／ごま油 ／じゃがいも	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／ かつお節／カットわかめ	大根／人参／こまつな	エネルギー 266 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.2 g
6 ／ 土	ハヤシライス ジャーマンポテト コンソメスープ	米／米油／じゃがいも	豚肉／無添加ウインナー／乾燥 わかめ	玉葱／ほんしめじ／グリーンピー ス／人参／キャベツ	エネルギー 332 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 2.0 g
8 ／ 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米油／三温糖／はるさめ	豚肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	しょうが／人参／玉葱／きゅう り／コーンホール	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.2 g
9 ／ 火	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 味噌汁（大根・わかめ）	米／パン粉／米油／三温糖／片栗 粉	豚肉／木綿豆腐／米みそ／こん ぶ／煮干し／かつお節／乾燥わ かめ	玉葱／人参／ブロッコリー／大 根	エネルギー 287 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.2 g
10 ／ 水	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖	めかじき／こんぶ／煮干し／か つお節／米みそ	玉葱／れんこん／ぶなしめじ／ コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 302 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.1 g
11 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒め煮 味噌汁 （キャベツ・えのき）	米／三温糖／米油	鶏肉／油揚げ／こんぶ／煮干し ／かつお節／米みそ	しょうが／切干しだいこん／人 参／しいたけ／さやいんげん／ キャベツ／えのきたけ	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.5 g
12 ／ 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米油	鮭／米みそ／こんぶ／煮干し／ かつお節／米みそ	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／にんにく	エネルギー 267 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 土	園舎消毒日				
15 ／ 月	ご飯 油淋鶏 小松菜の煮浸し わかめスープ	米／片栗粉／米油／三温糖／ごま 油	鶏肉／油揚げ／かつお節／乾燥 わかめ	根深ねぎ／にんにく／しょうが ／こまつな／人参／ぶなしめじ	エネルギー 259 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 6.8 g 食塩相当量 0.9 g
16 ／ 火	ご飯 白身魚の煮付け 青菜ののり浸し 豚汁	米／三温糖／米油／じゃがいも	白身魚／焼きのり／こんぶ／煮 干し／かつお節／米みそ／豚 肉	しょうが／こまつな／キャベツ ／人参／ごぼう／大根／根深ね ぎ／こねぎ	エネルギー 281 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 4.4 g 食塩相当量 1.1 g
17 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 野菜のナムル 味噌汁 （キャベツ・油揚げ）	米／ごま油／片栗粉／ごま	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／こ んぶ／煮干し／かつお節／油揚 げ	玉葱／人参／しいたけ／にんに く／しょうが／にら／れんこん （／だいずもやし／キャベツ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.4 g
18 ／ 木	ご飯 鮭の照り焼き ネギ塩きんぴら 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／三温糖／米油／じゃがいも	鮭／豚肉／こんぶ／煮干し／か つお節／米みそ／カットわかめ	しょうが／にんにく／れんこん ／ごぼう／人参／根深ねぎ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 4.8 g 食塩相当量 1.1 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 ／ 金	カレーライス ブロッコリーコーンソテー 野菜スープ	米／じゃがいも／米油	豚肉／無添加ウインナー	人参／玉葱／にんにく／グリーン ピース／ブロッコリー／コーン ホール／キャベツ／大根	エネルギー 285 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.0 g
20 ／ 土	ご飯 鶏の味噌煮 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（大根・油揚げ）	米／三温糖／米油	鶏肉／米みそ／しらす干し／こ んぶ／煮干し／かつお節／油揚 げ	こまつな／キャベツ／人参／大 根	エネルギー 235 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 1.5 g
22 ／ 月	ご飯 ローストチキン パンサンスーソテー 実だくさん汁	米／三温糖／米油／ごま油／じゃ がいも	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	キャベツ／だいずもやし／人参 ／大根／ごぼう／白菜／根深ね ぎ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 1.1 g
23 ／ 火	ご飯 チキンカツ 小松菜とコーンのソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／薄力粉／パン粉／米油	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ	こまつな／キャベツ／人参／ コーンホール／かぼちゃ／玉葱	エネルギー 296 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.1 g
24 ／ 水	チキンライス ほうれん草じゃが芋ソテー コーンスープ	米／じゃがいも／豆乳マーガリン ／米ぬか油	鶏肉／無添加ベーコン／豆乳	玉葱／人参／杓ウケ／コーン ホール／コーンクリーム	エネルギー 324 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 木	ご飯 魚の味噌マヨ焼き 人参しりしり 春雨スープ	米／米油／ごま／はるさめ／ごま 油	たら／米みそ／ツナ缶／鶏肉	人参／さやいんげん	エネルギー 300 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 0.8 g
26 ／ 金	ご飯 白身魚のフライ キュービックベジタブル 味噌汁 （じゃが芋・わかめ）	米／薄力粉／パン粉／米油／三温 糖／じゃがいも	たら／こんぶ／煮干し／かつお 節／米みそ／カットわかめ	キャベツ／人参／コーンホール ／さやいんげん	エネルギー 272 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.1 g
27 ／ 土	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしといんげんのソテー けんちん汁	米／米油／じゃがいも／ごま油	鶏肉／油揚げ	もやし／さやいんげん／人参 ／コーンホール／キャベツ／大根 ／ごぼう／こねぎ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 7.4 g 食塩相当量 1.4 g
29 ／ 月	ドライカレーライス 粉ふき芋 野菜スープ	米／三温糖／じゃがいも	豚肉	玉葱／人参／ピーマン／トマト缶 ／キャベツ／大根	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 0.7 g
30 ／ 火	ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツとじゃこの炒め煮 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／片栗粉／米油	鶏肉／カットわかめ／しらす干 し／こんぶ／煮干し／かつお節 ／米みそ	しょうが／キャベツ／人参／か ぼちゃ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.5 g
		月平均栄養価		エネルギー 281 kcal 脂 質 6.2 g	たんぱく質 13.4 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

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

