



	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品
1	チキンクリームシチュー 水 納豆和え プチゼリー	スキムミルク オレンジ クリームサンドクラッカー	牛乳 牛乳かりんとう	ご飯	鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 グリンピース 卵 納豆 しらす干し ほうれん草 プチゼリー
2	鮭のフライ トマトと春雨のスープ 木 マカロニサラダ 納豆	カルピス たい焼き	牛乳 りんご	ご飯	鮭 卵 マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ トマト 緑豆春雨 ロースハム 深葱 納豆 もやし
3	○建国記念日○				
4	○みどりの日○				
6	○振替休日○				
7	にら玉 季節の具だくさんみそ汁 火 きゅうりの中華漬け 納豆	豆乳 甘食	牛乳 やさしいウエハース	ご飯	卵 豚挽肉 玉葱 にら きゅうり すりごま 厚揚げ キャベツ 人参 青葱 納豆 塩わかめ
8	鶏のマリネ焼き 中華スープ 水 フレンチサラダ 納豆	スキムミルク りんご いちごちゃんクッキー	牛乳 オレンジ	ご飯	鶏肉 玉葱 生姜 ツナフレーク キャベツ きゅうり 人参 ロースハム 玉葱 ゆでたけのこ 小松菜 納豆 ウインナー 深葱
9	高野豆腐と野菜の含め煮 清汁 木 切干大根の味噌マヨネーズ和え 納豆	スキムミルク バナナ あげまる	牛乳 <small>薄焼きしょうゆせんべい</small>	ご飯	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 切干大根 きゅうり マヨネーズ すりごま 白玉麩 えのき茸 青葱 納豆 ツナフレーク
10	魚のカレームニエル 青菜のスープ 金 そうめんの和風サラダ 納豆	スキムミルク オレンジゼリー	牛乳 白桃缶	ピュウココロ	グリンピース 白身魚 そうめん きゅうり 人参 大根おろし 干し椎茸 青葱 鶏肉 小松菜 玉葱 ホールコーン 納豆 とろろ昆布
11	チャンポン 土 プリン	はぶ茶 こつぶじゃがあられ	牛乳 スイートポリコーン	ご飯	干し中華麺 豚肉 あさりむき身 かまぼこ 玉葱 キャベツ もやし 人参 干し椎茸 青葱 プリン
13	豚肉と春野菜の赤みそ炒め 豆腐の清汁 月 ひじきのサラダ 納豆	牛乳 ベジタクッキー	牛乳 バナナ	ご飯	豚肉 ゆでたけのこ 玉葱 黄ピーマン グリーンアスパラ 人参 生姜 芽ひじき ロースハム ジャが芋 マヨネーズ 木綿豆腐 納豆 なめたけ
14	シュンユイ ミネストローネ 火 人参のコールスロー風 納豆	はぶ茶 ツナおにぎり	牛乳 りんご	パン	白身魚 青葱 人参 ホールコーン 干しぶどう 黄ピーマン 豚挽肉 ジャが芋 トマト 玉葱 マッシュルーム 納豆 オクラ 梅肉
15	豆腐ハンバーグ ベーコンとキャベツのスープ 水 ごぼうのサラダ 納豆	スキムミルク オレンジ クリームラスク	牛乳 小丸純せんべい	ご飯	牛挽肉 玉葱 木綿豆腐 玉葱 ごぼう ロースハム 人参 きゅうり マヨネーズ ベーコン キャベツ 納豆 しらす干し 黒ごま
16	千草焼 若竹汁 木 ごま酢和え 納豆	スキムミルク バイン缶 サラダおかき	牛乳 チーズ	ご飯	卵 鶏挽肉 人参 干し椎茸 三つ葉 キャベツ きゅうり しらす干し すりごま ゆでたけのこ 塩わかめ えのき茸 納豆 かまぼこ 青しそ
17	スパゲティミートソース 金 オレンジサラダ ウインナーソーサー	飲むヨーグルト こめポンパー	牛乳 ミルクビスケット	麺	スパゲティ麺 牛挽肉 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 粉チーズ キャベツ きゅうり みかん缶 パセリ ウインナー
18	●バザー●				
土	パン 牛乳				
20	親子煮 もずくスープ 月 おかかきゅうり 納豆	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー	牛乳 みかん缶	ご飯	卵 鶏肉 白滝 玉葱 白菜 人参 深葱 きゅうり かつお節 もずく えのき茸 青葱 納豆 生椎茸 梅肉
21	春雨とピーマンの炒め煮 チンゲン菜のスープ 火 豚しゃぶサラダ 納豆	豆乳 かるかん	牛乳 カル鉄スティック	ご飯	豚挽肉 緑豆春雨 ピーマン 人参 生姜 豚肉 きゅうり もやし 鶏肉 チンゲン菜 玉葱 ホールコーン 納豆 芽ひじき しらす干し
22	魚の塩焼き 納豆汁 水 ごまマヨネーズサラダ	スキムミルク 黄桃缶 胚芽スティック	牛乳 りんご	ご飯	白身魚 ジャが芋 ほうれん草 人参 きゅうり マヨネーズ すりごま 納豆 油揚げ 玉葱 青葱
23	酢鶏 ワンタンスープ 木 小松菜としらすの和え物 納豆	スキムミルク バナナ きな粉ウエハース	牛乳 <small>カルシウムウエハース</small>	ご飯	鶏肉 生姜 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 もやし しらす干し すりごま 豚挽肉 鶏挽肉 ワンタンの皮 ゆでたけのこ ほうれん草 納豆 かつお節
24	肉豆腐 レタスのスープ 金 トマトとわかめのサラダ 納豆	はぶ茶 お好み焼き	牛乳 バイン缶	ご飯	牛肉 厚揚げ 玉葱 青葱 トマト きゅうり わかめ ホールコーン レタス ベーコン グリンピース 納豆 もみのり
25	鶏飯 土 バナナ	はぶ茶 あまからせん	牛乳 卵の花クッキー	ご飯	鶏ササミ 人参 干し椎茸 卵 青葱 きざみのり バナナ
27	ひじき入りつくね焼き ポテトミルクスープ 月 ハワイアンサラダ 納豆	スキムミルク りんご くまさんど	牛乳 チーズクラッカー	パン	鶏挽肉 生姜 木綿豆腐 玉葱 人参 芽ひじき 青のり キャベツ きゅうり 鶏肉 さつま芋 納豆 鮭フレーク
28	5月誕生会～アップルカレーピラフ・鶏の唐揚げ・たけのこの味噌煮・チンゲン菜のごま和え・コンソメスープ～ジュース・ケーキ				
29	ウインナーのオムレット 春雨スープ 水 もやしと人参の和え物 納豆	スキムミルク フルーツミルクかん	牛乳 バナナ	ご飯	卵 ウインナー ジャが芋 玉葱 人参 もやし えのき茸 かつお節 鶏肉 緑豆春雨 かまぼこ さやいんげん 納豆 青しそ
30	うま煮 豆腐のみそ汁 木 マセドアンサラダ 納豆	スキムミルク オレンジ きなこおかき	牛乳 <small>おせんべいサラダ味</small>	ご飯	鶏肉 厚揚げ ジャが芋 白滝 人参 さやいんげん シェルマカロニ チーズ ロースハム きゅうり 木綿豆腐 白菜 えのき茸 納豆 桜エビ
31	魚のトマトソース焼き 椎茸の清汁 金 レモン酢和え 納豆	スキムミルク チーズ入りヨーグルトパン	牛乳 りんご	ご飯	白身魚 生姜 玉葱 トマト缶 きゅうり しらす干し みかん缶 生椎茸 白玉麩 青葱 納豆 ツナフレーク 青のり



ベジタクッキー

材料(4人分)

- 卵 1個
- 人参 30g
- 小麦粉 120g
- ベーキングパウダー 3g
- 砂糖 50g
- バター 50g

作り方

- ①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ②人参はゆでてみじん切りにする。
- ③砂糖・バターを合わせてよく混ぜ、卵・人参・粉類を加えて混ぜ合わせる。
- ④③をスプーンですくって天板に並べ、180℃のオーブンで20分位焼く。



事務室横にサンプル展示をおこなっています。また、毎月19日は食育の日となっています。サンプル展示の横に旬の食べ物の展示を行っていますので、お迎えの際にぜひご覧ください。

