

日	曜日	献立名	おやつ	熱とかに はじめる	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 15	木	五目焼ぎめし わかめサラダ 中華風スーポ ケーリー	牛乳 ミニうどん	ゴイエン ゴマ油 うどん	豚肩ロース カニカマ	五ねぎ、人参 いんげん、わかめ きゅうり、白菜 万能ねぎ	576 20.1
2 16	金	洋風ちらしずし 肉豆腐 ほうれん草の ピーナッツあえ キャベツのみそ汁	牛乳 お茶 ジュンクラッカー	ゴイエン マヨネーズ ゴマ ピーナツバター	ツナ 牛肉、油あげ 豆腐	きゅうり、五ねぎ 人参、いんげん ほうれん草、キャベツ	596 18.8
3 17	土	バーコンレタスサンド 春雨とハムのソテー もやしのスーポ	ゼリー 牛乳 クッキー	パン バター ゴマ	バーコン ハム	レタス ピーマン もやし	570 17.4
5 19	月	ひじきゴイエン 炒りどり ふのすまし汁 パイン	牛乳 牛乳 チョコ蒸しパン	ゴイエン バター	豚肩ロース 油あげ、牛乳 鶏むね肉、卵	人参、芽ひじき ゴぼう、たけのこ いんげん、長ねぎ ほうれん草、パイン	608 22.5
6 20	火	ゴイエン 揚げ魚の野菜あんかけ 切干大根のサラダ なすのみそ汁	オレンジジュース 牛乳 み(お)れ(し)ん	ゴイエン 油、ゴマ ゴマ油 白玉粉	カレー ハム 油あげ	絹さし、五ねぎ 人参、いんげん 切干大根、きゅうり キャベツ、なす	577 17.2
7 21	水	しょうゆラーメン 枝豆 ポテトサラダ バナナ	牛乳 お茶 ピザトースト	マヨネーズ パン	なすと チーズ ハム	長ねぎ、もやし 人参、きゅうり じゃがいも、ピーマン ピザ、枝豆	604 23.8
8 22	木	ゴイエン アスパラのバーコン巻きフライ キャベツの中華あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃのケーキ	ゴイエン 油、ゴマ ゴマ油 バター	バーコン 油あげ 卵、豆腐	アスパラガス キャベツ、わかめ かぼちゃ	573 18.5
9 23	金	カレーライス コーンサラダ ワンタンスーポ オレンジ	牛乳 お茶 大学芋	ゴイエン バター ゴマ油	豚肩ロース 合い巻き肉	人参、じゃがいも たまねぎ、もやし キャベツ、万能ねぎ おたまやいも、きゅうり	571 11.8
10 24	土	ツナドック ほうれん草と玉のニのソテー 黄桃	フロン 牛乳 おせんべい	パン ゴマ バター 油	バーコン ツナ	きゅうり、ほうれん草 しめじ、まいたけ エリンギ、えのたま たまねぎ、黄桃	575 22.3
12 月	月	豚ニラ丼 コーンとわかめのサラダ 大根のみそ汁 洋梨	牛乳 牛乳 ドロッポクッキー	ゴイエン ゴマ油、バター マヨネーズ ピーナツバター	豚むき肉 卵、牛乳 油あげ	ニラ、きゅうり 五ねぎ、キャベツ レタス、大根 洋梨	581 21.7
13 27	火	ハムカツサンド かぼちゃのサラダ コーンの中華風スーポ キウイフルーツ	りんごジュース お茶 おにぎりに	パン 油 マヨネーズ ゴイエン	ハム 卵 バーコン	キャベツ、かぼちゃ たまねぎ、枝豆 キウイフルーツ	574 16.9
14 28	水	中華風そうめん 粉ふき芋 野菜炒め メロン	牛乳 牛乳 (お)と(う)か(ん)ど	ひやえぎ ゴマ油 ゴマ、油 (ほう)と(う)	豚肩ロース きん粉	もやし、人参 トマト、キャベツ 五ねぎ、ニラ メロン	605 23.4
26 月	月	お誕生日会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	イチゴ	280 5.8
29 木	木	ゴイエン えびの包み揚げ きゅうりとわかめの酢の物 なめろのみそ汁	牛乳 お茶 ピーナツバター	ゴイエン 油、パン ピーナツバター	えび 豆腐	しいたけ、長ねぎ わかめ、きゅうり なめろ、万能ねぎ	601 20.8
30 金	金	タコライス マカロニサラダ 小松菜と卵のスーポ 黄桃	牛乳 焼きそば	ゴイエン マカロニ マヨネーズ らとん	合い巻き肉 チーズ、ハム 卵 鶏むね肉	五ねぎ、レタス、かぶ トマト、きゅうり 人参、長ねぎ、キャベツ 小松菜、パイン	590 19.9

<今月の変更メニューはありません>

今月は初めての愛情弁当の日があります。  
 湿度が上昇するじめじめとした梅雨の季節は食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。細菌性食中毒の発生は5月~10月の間が多いので注意しましょう。



洋風ちらしずしの作り方<大人2人、子供2人分>

- ~材料~
- a { 精白米 ...1合半
  - 酒 ...小1
  - b { 砂糖 ...小1
  - 塩 ...小1/2
  - 酢 ...大2/3
  - c { フライ油 ...54g
  - マヨネーズ ...適量
  - d { 卵 ...1/2コ
  - 砂糖 ...小1
  - 塩 ...小1/2
  - きゅうり ...1/3本
  - 白だし ...小1
  - 青のり ...少々
- ~作り方~
- ① aを合せて米を炊く。
  - ② bを合せてし酢を作る。
  - ③ cをボールで合わせておく。
  - ④ dを混ぜ合わせて、フライパンで炒り卵を作る。
  - ⑤ ①のご飯に②と④を輪切りにしたきゅうり、青のり、ごまを混ぜ合わせる。
  - ⑥ ⑤に③を混ぜ合わせる。