

日	曜	風 食		おやつ	主 な 材 料 名		
		主食・フルーツ	主菜・副菜・汁物		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ご飯 パン	豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	枝豆 ☆プチゼリー	豚もも肉 醤油 味噌	米 植物油 三温糖 じゃが芋 / プチゼリー	玉葱 生姜 人参 しめじ えのき草 しいたけ パン缶 / 枝豆
4	月	ご飯 プチゼリー	鶏肉のつけ焼き フルチカラ (みかん缶除去) コリアンブ (人参・玉葱・パセリ)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 オリーブ油 プチゼリー / 米粉パン ジャム	キャベツ 胡瓜 パセリ 玉葱 りんご
5	火	ご飯 ブドウゼリー	鮭の塩焼き 和風サラダ 味噌汁(南瓜・長葱)	(未)☆せんべい・プチゼリー (以)黒蜜きな粉団子	鮭 わかめ 醤油 味噌 / (以)きな粉	米 ホールコーン 三温糖 南瓜 ブドウゼリー / (未)せんべい プチゼリー (以)白玉 黒蜜	キャベツ 胡瓜 人参 長葱
6	水	バナナ	焼きうどん さつま芋の甘煮 中華スープ(白菜・しめじ)	ひじきご飯	豚もも肉 かつお節 醤油 (以)桜えび / ひじき 油揚げ 醤油	うどん 植物油 さつま芋 三温糖 / 米 三温糖	人参 キャベツ ピーマン 筍 レズン 白菜 しめじ バナナ / 人参 グリンピース
7	木	メロン	カレー (カレーの王子さま使用) 酢の物	セタそうめん(みかん缶除去) ゆかりおにぎり	豚もも肉 / 醤油 わかめ	米 植物油 三温糖 じゃが芋 ホールコーン / そうめん 米	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 パン缶 メロン / おくら ゆかり
8	金	おにぎり パン	ホトのクラ(卵なしパコ) サ・粉チーズ除去・シウの王子さま使用 ブロッコリー	☆コーンフレークのみ		米 じゃが芋 植物油 / コーンフレーク	玉葱 人参 しめじ パセリ ブロッコリー パンキャロット
11	月	ご飯 プチゼリー	豚肉のケチャップ焼き 水菜のサラダ(じゃこ除去) コリアンブ(人参・キャベツ・パセリ)	米粉蒸しパン	豚もも肉 醤油 洋風だし	米 オリーブ油 / 上新粉 三温糖 ジャム 植物油	みず菜 人参 パセリ キャベツ
12	火	ご飯 青りんごゼリー	白身魚のオイル焼き(パコ粉除去) 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(えのき草・万能葱)	オープンポテト	からすがれい 油揚げ 醤油	米 オリーブ油 三温糖 白ごま(2g) 青りんごゼリー / じゃが芋 オリーブ油	にんにく パセリ 玉葱 大根 人参 胡瓜 えのき草 万能葱
13	水	トマト コリアンブ	パゲティ(卵・生パコ除去) 白菜のコールスローサラダ コリアンブ(卵なしパコ除去・玉葱)	わかめおにぎり	(以)むぎえび 洋風だし / わかめご飯の素	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米	にんにく 人参 玉葱 パセリ 白菜 レズン バナナ
14	木	ご飯 パン	夏野菜カレー(カレーの王子さま使用) パプリカサラダ ホワイトグレープキャベツ	ピーチゼリー せんべい	豚もも肉	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 オリーブ油 / ピーチゼリーの素 せんべい	人参 玉葱 スッキーニ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 りんご 梨パコキャベツ
15	金	ご飯 パン	春雨サラダ レバーの味噌焼き オスターブ(小松菜・しめじ)	ふかし芋	鶏ささみ肉 醤油 味噌 鶏がら オスターブ	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(0.9g) / さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 小松菜 しめじ パン缶
18	月	海 の 日					
19	火	ご飯 ブドウゼリー	鶏肉の西京焼き 即席漬(ゆかり) 清まし汁(豆腐・わかめ)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 味噌 豆腐 わかめ 醤油	米 三温糖 ブドウゼリー / 米粉パン ジャム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり
20	水	バナナ	冷やし中華(卵なしパコ除去) 金時豆の煮豆	ゆかりと枝豆のおにぎり	わかめ 醤油 金時豆	卵なし中華麺 三温糖 ごま油 白ごま(1g) / 米 白ごま(0.5g)	人参 胡瓜 トマト バナナ / 枝豆 ゆかり
21	木	ご飯 デラウェア	豚肉のスタミナ焼き インディアン野菜ソテー ねばとろスープ(冬瓜・おくら・コンソメ)	☆りんごゼリー ☆せんべい	豚もも肉 トマト 味噌 醤油	米 三温糖 植物油 / せんべい	にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 しいたけ ピーマン オクラ 冬瓜 デラウェア
22	金	中華丼 バナナ	中華丼(以上児 うすらの卵・むぎ海老除去) ブロッコリーのおかか和え わかめスープ(わかめ・長葱・ごま油・白ごま)	☆ぶどうゼリー	豚もも肉 醤油 かつお節 わかめ	米 植物油 ごま油 白ごま(0.7g) / ぶどうゼリーの素	人参 玉葱 白菜 筍 しいたけ ピーマン ブロッコリー 長葱 バナナ
25	月	ご飯 ピーチゼリー	鯖の照り焼き ひじきのマリネ 清まし汁(豆腐・小松菜)	米粉ジャムサンド	めかじき 醤油 ひじき 豆腐	米 ホールコーン ピーチゼリー オリーブ油 三温糖 / 米粉パン ジャム	生姜 人参 胡瓜 小松菜
26	火	ご飯 プチゼリー	鶏肉のつくね焼き 梅肉のおかか和え 味噌汁(茄子・玉葱)	米粉蒸しパン	鶏挽肉 醤油 味噌 かつお節	米 三温糖 プチゼリー / 上新粉 三温糖 ジャム 植物油	長葱 人参 生姜 ほうれん草 ねり梅 白菜 茄子 玉葱
27	水	ご飯 バナナ	チンジャオロース 蒸し南瓜 中華スープ(わかめ・冬瓜)	わかめおにぎり	豚もも肉 醤油 オスターブ わかめ / わかめご飯の素	米 植物油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 筍 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 冬瓜 バナナ
28	木	ご飯 スイカ	鯛のさんが焼き 磯和え 味噌汁(なめこ・長葱)	☆まちゃんビスケット	鯛のすり身 味噌 刻みのり 醤油	米 三温糖 ごま油 / さつま芋澱粉	生姜 しその葉 ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ 長葱 スイカ
29	金	ご飯 バナナ	ポークビーンズ(洋風だし) ブロッコリー	☆せんべい ☆プチゼリー	大豆水煮 豚もも肉 洋風だし	ご飯 じゃが芋 三温糖 / せんべい プチゼリー	玉葱 人参 ブロッコリー バナナ

《平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
457kcal	18.3g	12.9g	228mg	1.7g

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
511kcal	20.5g	14.1g	230mg	1.8g

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

☆印は市販品のおやつを提供になります。 野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上にご覧いただけます。

こんにちは♪給食室です!

1日(金)に『枝豆のさや取り体験』があり、おやつで提供する予定になっております♪

7日(木)七タの日のおやつは『セタそうめん』があり、オクラで夜空に輝く星をイメージします☆ミ

