

日	曜	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 パイン	豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	枝豆 ☆フチゼリー (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / (以)牛乳	米 植物油 三温糖 じゃが芋 / フチゼリー	玉葱 生姜 人参 しめじ えのき茸 しいたけ パイン缶 / 枝豆
4	月	ご飯 オレンジ	鶏肉のマーマレード焼き ルンギョウ (みかん缶) コリアンブ(人参・玉葱・パセリ)	ピザトースト (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 卵なしベーコン チーズ 牛乳	米 マーマレード オリーブ油 / 食パン	キャベツ 胡瓜 パセリ 玉葱 人参 りんご オレンジ みかん缶 / 玉葱 ピーマン
5	火	ご飯 グレープフルーツ	鮭の塩焼き 和風サラダ 味噌汁(南瓜・長葱)	(未)☆せんべい・アゼリー (以)黒蜜きな粉団子 (未)麦茶 (以)牛乳	トウトサモ わかめ 醤油 味噌 / (以)きな粉 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 南瓜 / (未)せんべい フチゼリー (以)白玉 黒蜜	キャベツ 胡瓜 人参 長葱 グレープフルーツ
6	水	バナナ	焼きうどん さつま芋の甘煮 中華スー(白菜・しめじ)	ひじきご飯 (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 かつお節 醤油 (以)桜えび/ひじき 油揚げ 醤油 (以)牛乳	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	(未)七タカレー (以)天の川カレー 酢の物	七タそうめん(みかん缶) (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 チーズ スキムミルク / 醤油 わかめ (以)牛乳	米 植物油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 ホールコーン / そうめん	人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 パイン缶 メロン / おくら みかん缶
8	金	おにぎり (卵なしパコト・バター・小麦粉・牛乳・粉チーズ) パインキャロット	ツとボトのグリン 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(えのき茸・万能葱)	☆コーンフレーク ☆チョコワ(乳・小麦) ブロッコリー (未・以)牛乳	ツルルカ 牛乳 バター 卵なしパコト 粉チーズ / チョコワ(乳) 牛乳	米 じゃが芋 植物油 小麦粉 パン粉 / ココナク チョコワ(小麦)	玉葱 人参 しめじ パセリ ブロッコリー パインキャロット
11	月	ご飯 グレープフルーツ	豚肉のケチャップ焼き 水菜とじゃこのサラダ コリアンブ(人参・キャベツ・パセリ)	モンブランブラウニー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 洋風だし / 栗(甘露煮) 牛乳	米 オリーブ油 / 蒸しパンミックス(小麦粉・卵・乳) 三温糖 植物油	みず菜 人参 パセリ キャベツ グレープフルーツ / ココア
12	火	ご飯 オレンジ	白身魚のオイル焼き(パン粉) 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(えのき茸・万能葱)	オープンポテト (未)麦茶 (以)牛乳	からすかけい 油揚げ 醤油 / (以)牛乳	米 オリーブ油 パン粉 白ごま(2g) 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	にんにく パセリ 玉葱 大根 人参 胡瓜 えのき茸 万能葱 オレンジ
13	水	小ビ(以のみ)とオのトク(以)パセリ(洋風だし) 白菜のコールスローサラダ コリアンブ(卵なしパコト・玉葱・コリアン)	白身のオイル焼き(パン粉) 大根と胡瓜のごま酢和え 清まし汁(えのき茸・万能葱)	ほたてご飯 (未)麦茶 (以)牛乳	(以)むきえび 生クリーム ツルルカ 卵なしパコト 洋風だし / 帆立貝 醤油 (以)牛乳	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 / 人参 グリンピース
14	木	ご飯 グレープフルーツ	夏野菜カレー(脱脂粉乳・チーズ・小麦粉) 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 ☆キャンディチーズ (未・以)牛乳	豚もも肉 脱脂粉乳 チーズ / キャンディチーズ	米 じゃが芋 南瓜 小麦粉 植物油 三温糖 オリーブ油 / ピーチゼリーの素	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 刺し揚げキャベツ
15	金	ご飯 パイン	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 (未・以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 味噌 鶏卵 - オスターブ / 牛乳	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 パイン缶
18	月	海 の 日					
19	火	ご飯 オレンジ	鶏肉の西京焼き 即席漬(ゆかり) 清まし汁(豆腐・わかめ)	セサミラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン 白ごまクリーム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり オレンジ
20	水	バナナ	冷やし中華(卵なしパコト) 金時豆の煮豆	ゆかりと枝豆のおにぎり (未)麦茶 (以)牛乳	卵なしパコト わかめ 醤油 金時豆 / (以)牛乳	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)	☆ヨーグルト ☆せんべい (未・以)牛乳	豚もも肉 ツルルカ 味噌 醤油 洋風だし / ヨーグルト	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(以上児) ずらの卵・むき海老 バナナ ブロッコリーのおかか和え わかめス(わかめ・長葱・ごま油・白ごま)	鮭の照り焼き ひじきのマリネ 清まし汁(豆腐・小松菜)	ぶどうゼリー (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ (以)ずらの卵 むき海老 かつお節 / (以)牛乳	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 オレンジ	鶏肉のつくね焼き 梅肉のおかか和え 味噌汁(茄子・玉葱)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	めかじき 醤油 ひじき 豆腐 / 牛乳	米 ホールコーン オリーブ油 三温糖 / 食パン いちごジャム	生姜 人参 胡瓜 小松菜 オレンジ
26	火	ご飯 グレープフルーツ	鶏肉のつくね焼き 梅肉のおかか和え 味噌汁(茄子・玉葱)	コトとチズ(以)の蒸しパン (未・以)牛乳	鶏挽肉 醤油 味噌 かつお節 / チーズ 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス(小麦粉・卵・乳) 三温糖 植物油 ホールコーン	長葱 人参 生姜 ほうれん草 ねり梅 白菜 茄子 玉葱 グレープフルーツ / パセリ
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)	じゃごご飯 (未)麦茶 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 オスターブ わかめ/じゃご 醤油 青のり (以)牛乳	米 ごま油 三温糖 南瓜 / 米 白ごま(0.5g)	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	鰯のさんが焼き 磯和え 味噌汁(なめこ・長葱)	☆ミニアメリカドック (小麦粉・卵白・乳たん白) (未・以)牛乳	鰯のすり身 味噌 刻みりのり 醤油 / 卵白 乳たん白 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 小麦粉	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	お麩ラスク (未・以)牛乳	大豆水煮 豚もも肉 洋風だし / バター 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 植物油 / お麩 グラニュー糖	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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 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『七タそうめん』があり、オクラで夜空に輝く星をイメージします☆ミ

