

日	曜	昼食		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	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ご飯 オレシジ 清まし汁(豆腐・わかめ・(以)桜えび)	豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ	ミルクラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリ(ツヤ) 味噌 醤油 豆腐 わかめ (以) 桜えび / 牛乳 加糖練乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン	切干大根 胡瓜 人参 トマト オレシジ
2	火	ご飯 すいか ツリムズ(キャベツ・人参・パセリ)	鮭のミラノ風焼き(洋風だし) ブロッコリー	とうもろこし (以)牛乳	鮭 洋風だし / (以)牛乳	米 オリーブ油 / とうもろこし	玉葱 スズキニ 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 パセリ すいか
3	水	ご飯 バナナ 恒タス(チンゲン菜・もやし・豚肉・白ごま)	春雨サラダ レバーの味噌焼き	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(1.7g) / ふかし芋	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし バナナ
4	木	デラウェア ツリムズ(人参・パセリ・もやし)	茄子のミートソーススパゲティ(粉チーズ) 白菜のコールスローサラダ	しらすとゆかりのおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 粉チーズ 味噌 洋風だし / 白子干し (以)牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米 白ごま(0.8g)	茄子 玉葱 人参 グリンピース 白菜 人参 レーズン もやし パセリ デラウェア / ゆかり
5	金	ご飯 バナナ	キーマカレー (乳・小麦) ナムル	杏仁豆腐(牛乳) ☆キャンディチーズ	豚挽肉 ミックスピーンス 粉チーズ だし粉 醤油 / 牛乳 キャンディチーズ	米 植物油 三温糖 小麦粉 ごま油 白ごま(0.8g) / 杏仁豆腐の素	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ
8	月	ご飯 オレシジ ツリムズ(小松菜・クリーム)	鶏肉の香味焼き じゃこサラダ	マーマレードサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 白子干し 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 クリームコーン缶 / 食パン マーマレードジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレシジ
9	火	ご飯 すいか 清まし汁(おくら・春雨)	鮭の照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め	☆お楽しみおやつ	めかじき 醤油 豚挽肉 味噌 / 乳	米 三温糖 植物油 白ごま(0.9g) 春雨	生姜 茄子 赤ピーマン 黄ピーマン おくら すいか
10	水	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 中華スープ(しめじ・白菜)	☆ヨーグルト ☆せんべい	豚もも肉 醤油 白子干し / ヨーグルト	米 オリーブ油 / せんべい	水菜 人参 しめじ 白菜 グレープフルーツ
11	木	山の日					
12	金	ご飯 みかん缶 ツリムズ(パセリ・ホーロー・人参)	鮭の塩焼き ブロッコリーとウイナーのソテー	☆コーンフレーク (乳・小麦) (未・以)牛乳	鮭 ウイナー 醤油 洋風だし / 牛乳 チョコワ(乳)	米 植物油 ホールコーン / コーンフレーク チョコワ(小麦)	ブロッコリー パセリ 人参 みかん缶
15	月	ご飯 オレシジ	鶏肉の胡麻味噌焼き 酢の物 清まし汁(豆腐・長葱)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま(3g) 三温糖 / 食パン いちごジャム	キャベツ わかめ 胡瓜 人参 長葱 オレシジ
16	火	ご飯 グレープフルーツ	白身魚の風味焼き(パセリ) 高野豆腐の含め煮 味噌汁(キャベツ・もやし)	米粉のココアケーキ (未・以)牛乳	からすがれい 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 豆乳	米 植物油 バター 三温糖 / 米粉 植物油 三温糖	玉葱 人参 パセリ レモン キャベツ もやし グレープフルーツ / ココア
17	水	ご飯 バナナ 中華スープ(えのき茸・白菜)	麻婆豆腐 さつま芋のオレシジ煮	きなこマカロニ (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスター / 牛乳 きなこ	米 ごま油 三温糖 白ごま(0.8g) さつま芋 / マカロニ 三温糖	玉葱 長葱 にら 生姜 オレシジジュース えのき茸 白菜 バナナ
18	木	ご飯 梨 みかん缶(卵なしハム・人参・玉葱・洋風だし)	ミナト(パン粉・チーズ・牛乳) 人参甘煮	オアソフホ(青のり味) (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ 卵なしハム 洋風だし / (以)牛乳 青のり	米 パン粉 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 ミックスベジタブル 人参 パセリ 梨
19	金	オレシジジュース	冷やしうどん (卵なしハム) 蒸し南瓜	わかめおにぎり (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 卵なしハム / (以)牛乳 わかめご飯の素	うどん 三温糖 白ごま(0.8g) 南瓜 / 米	長葱 生姜 胡瓜 人参 オレシジジュース
22	月	ご飯 オレシジ	豚肉の生姜焼き 即席漬け 味噌汁(切干大根・油揚げ)	ブルーベリージャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 塩昆布 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 キャベツ 切干大根 胡瓜 人参 オレシジ
23	火	ご飯 メロン	鶏肉のトト煮(洋風だし) ブロッコリー 清まし汁(玉葱・わかめ)	南瓜とチーズの蒸しパン (小麦・乳・卵) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 わかめ / 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 蒸しパンミックス(卵・乳・小麦) 南瓜 三温糖 植物油	人参 玉葱 ブロッコリー メロン
24	水	バナナ	焼きそば 白インゲン豆の煮豆 中華スープ(しめじ・冬瓜)	鮭ご飯 (以)牛乳	豚挽肉 青のり 白インゲン豆 / 牛乳 鮭フレーク	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 白ごま(0.9g)	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし しめじ 冬瓜 バナナ
25	木	ご飯 オレシジ	旨煮 小松菜とかまぼこの梅和え 味噌汁(なめこ・長葱)	(未)ひよこちり・パセリ (小麦・乳・卵)・牛乳 (以)甘辛団子・牛乳	豚挽肉 生揚げ 醤油 かまぼこ 味噌 / (未)卵 (未・以)牛乳 醤油	米 じゃが芋 こんにやく 植物油 三温糖 / (未)フチゼリー 小麦粉 バター(以)白玉 三温糖	玉葱 人参 グリンピース 小松菜 梅肉 なめこ 長葱 オレシジ
26	金	ご飯 バナナ	夏野菜カレー (乳・小麦) 酢味噌和え	桃缶付きトマトゼリー (オレシジジュース) (以)牛乳	豚もも肉 チーズ だし粉 鶏ささみ肉 わかめ 味噌 / (以)牛乳	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 小麦粉 / 三温糖	人参 玉葱 スズキニ 胡瓜 トマト バナナ / 桃缶 トマトジュース オレシジジュース
29	月	ご飯 オレシジ	鮭の西京焼き ひじきの煮物 清まし汁(わかめ・豆腐)	いちご蒸しパン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	鮭 味噌 芽ひじき 油揚げ 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス(卵・乳・小麦) 植物油 いちごジャム	人参 グリンピース オレシジ
30	火	ご飯 グレープフルーツ ツリムズ(キャベツ・玉葱)	タンドリーチキン(3ヶ所) いんげんのお浸し 中華スープ(しめじ・長葱)	ココアサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト かつお節 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン ココアクリーム	さやいんげん にんにく 生姜 人参 キャベツ 玉葱 グレープフルーツ
31	水	ご飯 バナナ	回鍋肉 チンゲン菜とハムの中華和え 中華スープ(しめじ・長葱)	☆バームクーヘン (卵・乳・小麦) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース 卵なしハム / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 / バームクーヘン(卵・乳・小麦)	キャベツ 人参 ピーマン にら 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし しめじ 長葱 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
510kcal	20.3g	15.2g	237mg	1.8g

《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
548kcal	21.8g	15.5g	212mg	2.0g

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！ ☆裏面が給食だよりになっています。ご覧ください☆  
2日(火)に「とうもろこしの皮むき体験」、9日(火)に「すいか割り」を予定しています。  
太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜や果物をたくさん食べて元気に過ごしましょう♪

