

日 曜	食 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主 な 材 料 名		
			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 月	ご飯 タンドリーチキン(ヨーグルト除去) 即席漬け オレンジ 洋風スープ(玉葱・小松菜)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 洋風だし	米 / 米粉パン りんごジャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 小松菜 オレンジ
2 火	ご飯 こいのぼりハンバーグ 小松菜とコーンのソテー 青りんごゼリー 清まし汁(みつば・白玉麩)	(未)せんべい・フチゼリー (以)かしわもち	豚挽肉 豆腐 醤油	米 パン粉 ホールコーン 白玉麩 青りんごゼリー / (未)せんべい フチゼリー (以)かしわもち	玉葱 人参 レーズン 小松菜 みつば
3 水	憲 法 記 念 日				
4 木	み ど り の 日				
5 金	子 ど も の 日				
8 月	ご飯 鶏肉のつけ焼き ひじきの煮物 パイン 味噌汁(豆腐・わかめ)	おかかおにぎり	鶏もも肉 醤油 豆腐 ひじき 油揚げ わかめ 味噌 / 削り節	米 三温糖 / 米	人参 パイン グリンピース
9 火	ご飯 ぶりの照り焼き いんげんのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(豆苗・人参)	アレルギーケーキ	ぶり 醤油 削り節	米 三温糖 小麦粉 三温糖 植物油 いちごジャム	生姜 さやいんげん 人参 豆苗 グレープフルーツ
10 水	和風スパゲティ(卵なしペーコン・帆立貝除去) コールスローサラダ パナナ 洋風スープ(えのき茸・小松菜)	ゆかりおにぎり	洋風だし 醤油	スパゲティ オリーブ油 卵なしマヨネーズ ホールコーン / 米	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく キャベツ 胡瓜 人参 えのき茸 小松菜 パナナ ゆかり
11 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ(カレー味) チンゲン菜ともやしのナムル オレンジ 清まし汁(白菜・しめじ)	☆おせんべい ☆フチゼリー	鶏もも肉 醤油	米 植物油 ごま油 白ごま(0.8g) / せんべい フチゼリー	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 白菜 しめじ オレンジ
12 金	ご飯 新じゃがの炒め物 ブロッコリーとウイナーのトッパ パナナ 味噌汁(キャベツ・もやし)	シュガートースト	豚もも肉 醤油 ウイナー 味噌	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 / 米粉パン グラニュー糖	人参 玉葱 グリンピース ブロッコリー キャベツ もやし パナナ
15 月	ご飯 鶏肉の香味焼き サラダ(じゃこ除去) オレンジ 清まし汁(みつば・豆腐)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 豆腐	米 三温糖 / 米粉パン いちごジャム	生姜 にんにく 白菜 胡瓜 人参 みつば オレンジ
16 火	ご飯 白身魚のオープン焼き 五目豆 グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・万能葱)	アレルギーケーキ	からすがれい 大豆水煮 豚挽肉 醤油 味噌	米 卵なしマヨネーズ 南瓜 三温糖 こんにゃく / いちごジャム 植物油 三温糖 小麦粉	にんにく パセリ 人参 グリンピース 長葱 グレープフルーツ
17 水	ご飯 家常豆腐 いとこ煮 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	焼きそば	豚挽肉 醤油 生揚げ 味噌 テマリツツ 小豆缶 / 豚挽肉 青のり	米 植物油 ごま油 三温糖 南瓜 / 卵なし中華蒸し麺 植物油	生姜 人参 玉葱 白菜 ビーマン しめじ チンゲン菜 / 玉葱 人参 キャベツ しいたけ ビーマン もやし
18 木	ご飯 飛龍頭(鮭) ブロッコリー オレンジ 洋風スープ(小松菜・クリームコーン)	わかめおにぎり	豆腐 鮭 醤油 ひじき 洋風だし / わかめご飯の素	米 山芋 植物油 クリームコーン / 米	人参 長葱 しいたけ 生姜 ブロッコリー 小松菜 オレンジ
19 金	ロールパン フレンチサラダ クリームチーズ(卵なしペーコン除去) ・シチューの王子さま使用) パナナ	おたのしみおやつ	鶏もも肉 シチューの王子さま	ロールパン じゃが芋 オリーブ油 / 小麦粉 三温糖 黒ごま(3g) 植物油	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パセリ みかん パナナ
22 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 水菜とちくわのサラダ オレンジ 清まし汁(春雨・万能葱)	シュガーラスク(バター除去)	豚もも肉 テマリツツ 味噌 ちくわ 塩昆布 醤油 / きな粉	米 三温糖 春雨 / 麩 三温糖	にんにく 生姜 みず菜 人参 万能葱 オレンジ
23 火	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	さつま芋餡クラッカー	鮭 醤油 味噌 豆腐	米 白ごま(2g) 三温糖 / クラッカー さつま芋 マーマレードジャム	ほうれん草 キャベツ 人参 なめこ オレンジジュース グレープフルーツ
24 水	焼うどん(桜えび除去) 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	ガーリックチャーハン	豚挽肉 醤油 削り節 金時豆 / 醤油 ウイナー (以)牛乳	うどん 植物油 三温糖 / 米 植物油	人参 キャベツ ビーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ にんにく 人参 玉葱 ビーマン
25 木	ご飯 ミートローフ(チーズ・牛乳除去) 粉吹き芋 はっさく ミネストローネ(押し麦・人参・玉葱・洋風だし)	空豆 ☆ばりんこせんべい	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ 青のり 洋風だし	米 パン粉 じゃが芋 押し麦 / せんべい	玉葱 ミックバズガル 人参 はっさく / 空豆
26 金	ご飯 キーマカレー(カレーの王子さま使用) マカロニサラダ パナナ	筍ご飯	豚挽肉 ミックバズガル カレーの王子さま / 油揚げ 醤油	米 植物油 三温糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 米	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ / 筍 人参
29 月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 切干大根のサラダ トマト オレンジ 味噌汁(にら・豆腐)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 味噌 豆腐	米 ごま油 三温糖 / 米粉パン いちごジャム	大根 生姜 切干大根 胡瓜 人参 トマト にら オレンジ
30 火	ご飯 鯖の梅味噌焼き 和風サラダ グレープフルーツ 清まし汁(チンゲン菜・えのき茸)	アレルギーケーキ	鯖 味噌 わかめ 醤油	米 三温糖 ホールコーン / 小麦粉 三温糖 いちごジャム	長葱 梅肉 キャベツ 胡瓜 人参 チンゲン菜 えのき茸 グレープフルーツ / 抹茶
31 水	ご飯 回鍋肉 高野豆腐の含め煮 パナナ 中華スープ(小松菜・もやし)	きなこマカロニ	豚挽肉 醤油 味噌 おろし大根 高野豆腐 / きな粉	米 植物油 三温糖 ごま油 / マカロニ 三温糖	キャベツ 人参 ビーマン 生姜 にんにく にら 小松菜 もやし パナナ

《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
537	22	27	303	19

《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
566	22.7	16.7	268	2

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・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です★

5/2はこのほりハンバーグを予定しております♪

その他、さつま芋餡クラッカーなど新メニューも登場しますのでお楽しみに！

