

日	曜	食	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) 即席漬け オレンジ 洋風スープ(玉葱・小松菜)	りんごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ヨーグルト 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン 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 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 / 牛乳	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	こどもの日				
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)	☆たこ焼き (卵・たこ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 ひじき 油揚げ わかめ 味噌 / 青のり 牛乳	米 三温糖 / たこ焼き(卵・たこ)	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)	マーマレード蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり 醤油 削り節 / 牛乳	米 三温糖 蒸しパンミックス(卵・乳) 植物油 マーマレードジャム	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(卵なしベーコン・帆立貝) コールスローサラダ パナナ 洋風スープ(えのき茸・小松菜)	☆鮭ご飯 (以)牛乳	卵なしベーコン 帆立貝 洋風だし 醤油 / 鮭 (以)牛乳	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 白ごま(1g)	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
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)	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま(0.8g) / バームクーヘン(卵・乳)	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ソテー パナナ 味噌汁(キャベツ・もやし)	チョコチップスコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ウイナー 味噌 / 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス(乳) バター 三温糖 フォトコ(乳)	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 じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(みつば・豆腐)	ルソフ・スト(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす 豆腐 / 卵 牛乳	米 三温糖 / 食パン 三温糖 バター 粉砂糖	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・長葱)	黒糖栗蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	からすがれい 大豆水煮 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 南瓜 三温糖 こんにゃく / 黒砂糖 植物油 栗 蒸しパンミックス(卵・乳)	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 (以)牛乳	豚挽肉 醤油 生揚げ 味噌 テマリツヤ 小豆缶 / 豚挽肉 青のり (以)牛乳	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 (以)牛乳	豆腐 鮭 ひじき 洋風だし 醤油 / (以)牛乳 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 かつお(卵なしベーコン・牛乳) パナナ	おたのしみおやつ (未・以)牛乳	鶏もも肉 卵なしベーコン 牛乳 脱脂粉乳 / 牛乳	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)	お麩ココアラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 味噌 ちくわ 塩昆布 醤油 / 牛乳	米 三温糖 春雨 / 麩 バター 三温糖	にんにく 生姜 みず菜 人参 万能葱 オレンジ / ココア
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 (未・以)牛乳	鮭 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳	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) 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 (以)牛乳	豚挽肉 (以)桜えび 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) 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 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ 青のり 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 押し麦 / せんべい	玉葱 ミックスベジタブル 人参 はっさく / 空豆
26	金	ご飯 キーマカレー(乳) マカロニサラダ パナナ	☆鮭ご飯 (以)牛乳	豚挽肉 ミックスベジタブル 粉チーズ 脱脂粉乳 / 醤油 油揚げ (以)牛乳	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)	小豆ミルクサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 / 食パン 小豆ミルククリーム	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 鯖の味噌焼 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)	抹茶甘納豆ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 わかめ 醤油 / 甘納豆 卵 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 小麦粉 三温糖 バター	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 (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 かつお(卵なし) 高野豆腐 / きな粉 牛乳	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	17	303	1.9

《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！

