



日	曜	昼食		おやつ	主な材料名		
		主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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	火	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー パイン 味噌汁(油揚げ・わかめ)		☆たこ焼き(卵・たこ) (未・以)牛乳	鮭 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳 青のり	米 / たこ焼き	ブロッコリー パイン
2	水	鯉のぼりライス 小松菜とコーンのソテー パナナ 清まし汁(えのき・豆腐)		☆(以)柏餅 ☆(未)せんべい・フチゼリー (未・以)牛乳	鶏挽肉 醤油 豆腐 / 牛乳 (以)柏餅	米 植物油 ホールコーン / ゼリー (未)せんべい	人参 玉葱 胡瓜 グリンピース 小松菜 みつ葉 パナナ
3	木	<b>憲法記念日</b>					
4	金	<b>みどりの日</b>					
7	月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き ブロッコリーとウィンナーのソテー ゼリー 味噌汁(豆腐・わかめ)		☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ ウィンナー 豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 ゼリー / ドーナツ	ブロッコリー
8	火	ごはん 鶏肉の西京焼き 切り干し大根のサラダ グレープフルーツ 清まし汁(えのき・白菜)		黒ごまきな粉蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 ごま油 / 蒸しパンミックス 黒ごま(0.5g) 三温糖 植物油	切干大根 胡瓜 人参 えのき茸 白菜 グレープフルーツ
9	水	ごはん 家常豆腐 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)		筍ご飯 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 生揚げ 味噌 テンメツヤ / (以)牛乳 油揚げ 醤油	米 植物油 ごま油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 人参 玉葱 白菜 ピーマン チンゲン菜 しめじ パナナ / 筍 人参
10	木	ごはん 白身魚のカレー揚げ インゲンのお浸し オレンジ コンソメスープ(人参・キャベツ)		☆ヨーグルト(乳) ☆せんべい	ホキ 醤油 かつお節 コンソメ / ヨーグルト	米 植物油 / せんべい	さやいんげん 人参 キャベツ オレンジ
11	金	ごはん 新じゃが芋の炒め物 ブロッコリーのおかか和え パナナ 味噌汁(なめこ・長葱)		フレンチトースト (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 かつお節 味噌 / 牛乳 卵	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 / 食パン 三温糖 粉砂糖	人参 玉葱 グリンピース パナナ ブロッコリー 人参 なめこ 長葱 / オレンジジュース
14	月	ごはん 鶏肉の香味焼き コールスローサラダ オレンジ 味噌汁(大根・わかめ)		マーマレードサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 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 大根 オレンジ
15	火	ごはん 鯖の梅みそ焼き 小松菜の胡麻和え グレープフルーツ 清まし汁(チンゲン菜・えのき茸)		お麩ラスク (未・以)牛乳	鯖 味噌 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白ごま(1.1g) / お麩 植物油 グラニュー糖	長葱 梅肉 小松菜 白菜 人参 えのき茸 チンゲン菜 グレープフルーツ / ココア
16	水	ごはん 豚肉の卵とじ(卵) 中華風お浸し パナナ 中華スープ(ニラ・春雨)		ピーチゼリー ☆キャンディチーズ(乳)	豚もも肉 醤油 卵 のり / チーズ	米 植物油 三温糖 白ごま(1.2g) ごま油 春雨 / ピーチゼリーの素	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 にら パナナ
17	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル はっさく 清まし汁(白菜・しめじ)		わかめおにぎり	鶏もも肉 醤油 / わかめご飯の素	米 植物油 ごま油 白ごま(1g) / 米	生姜 チンゲン菜 人参 にんにく もやし 白菜 しめじ はっさく
18	金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) マカロニサラダ ジュース		チョコチップスコーン (乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 スキムミルク / 牛乳	米 植物油 マカロニ 卵なしマヨネーズ / ホットケーキミックス バター 三温糖 チョコ	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 ジュース / シナモン
21	月	ごはん やみつ子キケン 即席漬(ごま) オレンジ 清まし汁(大根・白菜)		小豆ミルクサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白ごま(0.9g) / 食パン 小豆ミルククリーム	にんにく キャベツ 胡瓜 人参 大根 白菜 オレンジ
22	火	ごはん 白身魚のオープン焼き フレンチサラダ グレープフルーツ 若竹汁(筍・わかめ)		若草蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	からすがれい わかめ 醤油 / 牛乳 甘納豆	米 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 / 蒸しパンミックス 植物油 三温糖	にんにく パセリ キャベツ 胡瓜 みかん 筍 グレープフルーツ / 春菊
23	水	和風スパゲティ(卵なしベーコン) さつま芋のポテトサラダ パナナ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)		鮭ご飯 (以)牛乳	卵なしベーコン 帆立貝 醤油 味噌 油揚げ / 牛乳 鮭	スパゲティ オリーブ油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま(1g)	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく 胡瓜 りんご キャベツ パナナ
24	木	ごはん ミートローフ(牛乳・チーズ) 人参の甘煮 パイン ※お肉・お魚・玉葱・人参・洋風だし・パセリ		さつま芋あんクラッカー (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 ウィンナー チーズ / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / クラッカー さつま芋 三温糖 マーマレードジャム	玉葱 ミックスベジタブル 人参 パセリ パイン / オレンジジュース
25	金	ごはん チンジャオロース もやしとにらのナムル パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)		☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 オイスターソース / 牛乳 チョコクリスピー	米 ごま油 三温糖 白ごま(0.9g) / コーンフレーク	生姜 筍 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 もやし ニラ パナナ
28	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)		りんごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 白子 / 牛乳	米 白玉麩 / 食パン りんごジャム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
29	火	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(玉葱・絹さや)		黒糖栗蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり 醤油 味噌 / 牛乳	三温糖 白ごま(1.1g) / 蒸しパンミックス 栗 植物油 黒砂糖	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 玉葱 絹さや グレープフルーツ
30	水	焼うどん(以のみ桜えび) 煮豆 パナナ 中華スープ(もやし・小松菜)		ガーリックチャーハン (以)牛乳	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 かつお節 白いんげん豆 / (以)牛乳 ウィンナー 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米 植物油	人参 キャベツ ピーマン 筍 小松菜 もやし パナナ / にんにく 人参 玉葱 ピーマン
31	木	ごはん 鮭ハンバーグ ブロッコリー オレンジ コンソメスープ(玉葱・じゃが芋・パセリ)		そら豆 ☆ばりんこ (未・以)牛乳	鮭 豆腐 洋風だし / 牛乳 そら豆	米 パン粉 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / せんべい	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ オレンジ

≪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
569	23.4	17.4	275	2.1

≪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
607	25	17.5	235	2.3

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となります。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

新年度が始まり早いもので1か月が経ちました。新しいお友達も少しずつ給食に慣れてくれたようです。今月は端午の節句ということで『鯉のぼりライス』を予定しています。楽しみにしてください。

