

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	ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリー パイン 味噌汁(油揚げ・わかめ)	☆あじしらべ	鮭 油揚げ わかめ 味噌	米 / せんべい	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(みつ葉・豆腐)	☆(以)柏餅 ☆(未)せんべい・フチゼリー	鶏挽肉 醤油 豆腐 / (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	憲法記念日				
4	金	みどりの日				
7	月	ご飯 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)	☆アレルギーなしクッキー	豚もも肉 醤油 わかめ ウィンナー 豆腐 味噌	米 植物油 ゼリー / クッキー	ブロッコリー
8	火	ご飯 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)	アレルギーケーキ	鶏もも肉 味噌 醤油	米 三温糖 ごま油 / 小麦粉 ジャム 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	ご飯 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	豚もも肉 醤油 生揚げ 味噌 テンメツヤ / 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	ご飯 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)	☆オレンジゼリー ☆せんべい	ホキ 醤油 かつお節 コンソメ	米 植物油 / せんべい ゼリー	さやいんげん 人参 キャベツ オレンジ
11	金	ご飯 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)	米粉ジャムサンド	豚もも肉 醤油 かつお 節味噌	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 / 米粉パン ジャム	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	ご飯 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)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 わかめ 味噌	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米粉パン 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	ご飯 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)	お麴ラスク	鯖 味噌 醤油	米 三温糖 白ごま(1.1g) / お麴 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	ご飯 豚肉の卵とじ(卵除去) 中華風お浸し パナナ 中華スープ(ニラ・春雨)	ピーチゼリー ☆ばりんこ	豚もも肉 醤油 のり	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 せんべい	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 にら パナナ
17	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしナムル 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	ご飯 ふわふわ豆腐キーマカレー (カレーの王子様使用) マカロニサラダ ジュース	☆アレルギーなしクッキー	豆腐 豚挽肉 カレーの王子様	米 植物油 マカロニ 卵なしマヨネーズ / クッキー	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 ジュース
21	月	ご飯 やみつ子キケン 即席漬(ごま) オレンジ 清まし汁(大根・白菜)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白ごま(0.9g) / 米粉パン ジャム	にんにく キャベツ 胡瓜 人参 大根 白菜 オレンジ
22	火	ご飯 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)	アレルギーケーキ	からすがれい わかめ 醤油	米 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 / 小麦粉 三温糖 ジャム 植物油	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
23	水	和風スパゲティ(卵なしベーコン除去) さつま芋のポテトサラダ パナナ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	ゆかりおにぎり	卵なしベーコン 帆立貝 醤油 味噌 油揚げ	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 / ゆかりご飯の素
24	木	ご飯 ミートローフ(牛乳・チーズ除去) 人参の甘煮 パイン ※アレルギー・玉葱・人参・洋風だし・パセリ	さつま芋あんクラッカー	豚挽肉 豆腐 ウィンナー	米 パン粉 三温糖 / クラッカー さつま芋 三温糖 マーメレードジャム	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	ご飯 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	豚もも肉 醤油 オイスターソース	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	ご飯 鶏肉のおろし焼き サラダ(じゃこ除去) オレンジ 清まし汁(白玉麴・万能葱)	米粉ジャムサンド	鶏もも肉 醤油 白子	米 白玉麴 / 米粉パン ジャム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
29	火	ご飯 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)	アレルギーケーキ	ぶり 醤油 味噌	三温糖 白ごま(1.1g) / 小麦粉 ジャム 植物油 三温糖	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(桜えび除去) 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	豚もも肉 醤油 かつお節 白いんげん豆 / 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	ご飯 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	鮭 豆腐 洋風だし / 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での提供になります。 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

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。楽しみにしててください。

