

日 曜	食 食		おやつ	主 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
2月	ごはん 鶏肉のおろし焼き ゆかりの即席漬け オレンジ 味噌汁(油揚げ・小松菜)		ビスコトースト(ビスコ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	米 / 食パン 白ごま 卵なしマヨネーズ	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ
3火	ちらし寿司 鯖の西京焼き ぶどう豆 グループフルーツ すまし汁(万能葱・えのき草)		ひなあられ (未・以)カルピス	油揚げ 醤油 鯖 味噌 大豆 昆布 / カルピス	米 三温糖 ホールコーン / ひなあられ	人参 胡瓜 レーズン 万能葱 えのき グループフルーツ
4水	ナポリタン 花野菜のマリネ パナナ コンソメスープ(小松菜・ホールコーン)		鮭ご飯(鮭) (以)牛乳	卵なしベーコン ウィンナー 粉チーズ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スバゲティ オリーブ油 三温糖 ホールコーン / 米 白ごま	人参 玉ねぎ ビーマン カリフラワー ブロッコリー 小松菜 パナナ
5木	ごはん 春雨サラダ レバーの味噌焼き りんご 中華スープ(白菜・しめじ)		里芋のみたらしあんかけ (未・以)牛乳	春雨 卵なしロースハム 味噌 醤油 鶏レバー / 牛乳 醤油	米 三温糖 ごま油 白ごま / 三温糖 里芋	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 白菜 にんにく しめじ りんご
6金	(未)ロールパン(以)パンズ(卵) ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ みかん ミネストローネ(ウイナ・玉ねぎ・人参・パセリ)		星たべよ (未・以)ジュース	豚挽肉 豆腐 ウィンナー 洋風だし	(未)ロールパン(以)パンズ パン粉 オリーブ油 三温糖 / ジュース 星たべよ	玉ねぎ 人参 白菜 レーズン 玉ねぎ 人参 パセリ みかん
9月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 切り干し大根のサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)		いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 / 食パン いちごジャム	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
10火	ごはん 鯖の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え グループフルーツ 清まし汁(えのき・みつば)		フラウニー(卵) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 かつお節 醤油 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / 三温糖 植物油 蒸しパンミックス	パセリ ほうれん草 白菜 人参 梅肉 えのき みつば グループフルーツ / ココア パナナ
11水	ごはん △宝菜(以・えび・卵) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(キャベツ・にら)		ツナと塩昆布のおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 えび 醤油 卵 / (以)牛乳 ツナ 醤油 塩昆布	米 ごま油 植物油 / 米 南瓜	人参 玉ねぎ 白菜 筍 しいたけ ビーマン キャベツ にら パナナ
12木	ごはん 鶏肉のつけ焼き 小松菜とコーンのソテー パイン コンソメスープ(玉ねぎ・人参・キャベツ)		スイートポテト(卵) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 卵黄	米 三温糖 ホールコーン 植物油 / さつま芋 バター 三温糖	小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ パイン
13金	ごはん ボークカレー ピクルス パナナ		味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク / 帆立 豚挽き肉 味噌 醤油	米 植物油 じゃが芋 三温糖 / 卵なし中華麺 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉ねぎ 大根 胡瓜 パナナ / にら 人参 もやし 長葱 にんにく
16月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・みつ菜)		マーマレードサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 ちくわ 醤油 塩昆布 豆腐 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 食パン マーマレード	水菜 人参 みつば オレンジ
17火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グループフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)		ココアマーブルケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ ホールコーン クリームコーン / 三温糖 ホットケーキミックス 植物油	玉ねぎ ブロッコリー なめこ パセリ 長葱 グループフルーツ / ココア
18水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)		中華おこわ (以)牛乳	豆腐 豚挽き肉 醤油 味噌 オイスター (以)牛乳 豚挽き肉 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉ねぎ 長葱 にら 生姜 りんご レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / しいたけ 筍 人参
19木	ごはん (未)焼売 (以)春巻き (未・以)ブロッコリー (未)蒸し南瓜 セリー コンソメスープ(人参・白菜)		パームクーヘン(卵) (未・以)牛乳	(未)焼売 (以)豚挽肉 春雨 洋風だし / 牛乳	米 春巻きの皮 ごま油 植物油 小麦粉 / パームクーヘン	しいたけ 筍 にら 人参 もやし ブロッコリー 南瓜 白菜
20金	春分の日					
23月	ごはん 豚の生姜焼き 酢の物 オレンジ 味噌汁(切干大根・豆腐)		お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 味噌 / 牛乳 青のり	米 三温糖 / お麩 植物油	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 切干大根 オレンジ
24火	ごはん 苺の照り焼き 更紗炒め グループフルーツ 清まし汁(白玉麩・みつ菜)		フルーツサンド (未・以)牛乳	ぶり 醤油 豚挽き肉 / 牛乳 生クリーム	米 三温糖 じゃが芋 植物油 白玉麩 / 食パン	生姜 人参 ビーマン みつ菜 グループフルーツ 黄桃 パイン いちご
25水	プチパン 菜の花のシチュー 春野菜のサラダ ジョア		二色おはぎ (以)牛乳	鶏もも肉 卵なしベーコン 牛乳 スキムミルク 帆立 醤油 ジョア / (以)牛乳 きな粉 醤油	プチパン 植物油 ホールコーン じゃが芋 オリーブ油 / 米 もち米 三温糖 黒ごま	人参 玉ねぎ 菜の花 キャベツ アスパラ
26木	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ いよかん 中華スープ(しめじ・チンゲン菜)		アメリカンドッグ(卵) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳 アメリカンドッグ	米 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ	生姜 胡瓜 人参 りんご しめじ チンゲン菜 いよかん
27金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参の甘煮 パナナ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)		チョコチップスコーン (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 じゃが芋 白味噌 / ホットケーキ バター 三温糖 チョコチップ	生姜 しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 人参 パナナ
30月	ごはん 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)		ココアサンド (未・以)牛乳	鮭 ツナ 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ココアクリーム	大根 小松菜 キャベツ オレンジ
31火	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ(春雨・にら)		バナッパ	豚挽き肉 春雨 青のり 白インゲン豆	卵なし中華麺 植物油 三温糖 / バナッパ	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ビーマン もやし インゲン豆 にら 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
552	20.6	13.3	263	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
577	21.5	13.2	210	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。

☆印は市販品のおよつ提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書に書いてありますのでご覧ください。