

日 曜	風 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 水	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ グレープフルーツ 清まし汁 (菜花・えのき茸)	☆せんべい (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 春雨 醤油 / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ ごま油 / せんべい	キャベツ 胡瓜 人参 菜の花 えのき茸 グレープフルーツ
2 木	ごはん ピザハンバーグ ブロッコリー はっさく ミネストローネ (玉葱・人参・キャベツ)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	豚ひき肉 豆腐 チーズ 洋風だし / (以)牛乳 かつお節 醤油	米 パン粉 植物油 / 米 卵なしマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく
3 金	ごはん 柳川風煮(卵除去) ほうれん草の胡麻和え パナナ 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	手作りのいちごゼリー ☆キャンディチーズ	豚もも肉 醤油 わかめ 味噌 / チーズ	米 しらたき 植物油 三温糖 白ごま じゃが芋 / いちごゼリーの素	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ グリーンピース ほうれん草 キャベツ パナナ
6 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁 (豆腐・みつ葉)	きな粉揚げパン風ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリ 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	白菜 人参 レーズン みつ葉 オレンジ
7 火	ごはん 白身魚の風味焼き 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁 (キャベツ・絹さや)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 味噌 醤油 高野豆腐 / 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ / パセリ
8 水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネズ和え パナナ コンソメスープ (人参・白菜)	ツナご飯 (以)牛乳	豚ひき肉 洋風だし 味噌 チーズ 醤油 / (以)牛乳 ツナ 醤油	スパゲティ 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 白ごま 三温糖 / 米 三温糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参 根生姜
9 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜のサラダ パイン 中華スープ (えのき茸・にら)	☆味しらべ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / 味しらべ プチゼリー	根生姜 キャベツ アスパラ 人参 えのき茸 にら パイン
10 金	ごはん チキンカレー ピクルス ジョア	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク ジョア / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / さつま芋	人参 玉ねぎ 大根 胡瓜
13 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 オレンジ 味噌汁 (わかめ・キャベツ)	いちごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン いちごジャム	大根 根生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ
14 火	ごはん 鮭の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	クラッカー桜あんサンド (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚ひき肉 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 植物油 白玉麩 / 桜あん クラッカー	根生姜 人参 ビーマン 万能ねぎ グループフルーツ
15 水	中華丼(卵、えび除去) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (豆腐・しめじ)	☆あげぼん (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 オイスターソース 豆腐 / 牛乳	米 植物油 南瓜 ごま油 / あげぼん	根生姜 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 椎茸 もやし しめじ パナナ
16 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の白和え はっさく 若竹汁 (わかめ・筍)	昆布のおにぎり (以)牛乳	ちくわ 青のり 豆腐 味噌 醤油 わかめ / (以)牛乳 塩昆布	米 小麦粉 植物油 糸こんにゃく 白ごま 三温糖 / 米	ほうれん草 人参 筍 はっさく
17 金	ごはん ハッシュドポーク ポテトサラダ パナナ	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳 きな粉	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 椎茸 玉ねぎ 人参 胡瓜 りんご パナナ
20 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ コンソメスープ (ホールコーン・小松菜)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 米粉カップケーキ	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 パセリ オレンジ
21 火	ごはん 鮭のマヨネーズ風焼き アスパラのお浸し グループフルーツ 清まし汁 (豆腐・豆苗)	桜ようかん (以)牛乳	鮭 醤油 豆腐 / (以)牛乳 寒天	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 桜あん	玉ねぎ パセリ レモン アスパラ 人参 豆苗 グループフルーツ
22 水	焼うどん(以・桜えび除去) 金時豆 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	しめじご飯 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 かつお節 金時豆 / (以)牛乳 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ / しめじ 人参 椎茸 グリーンピース
23 木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁 (絹さや・玉葱)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ 醤油 味噌 / 牛乳	米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖 / アレルギークッキー	ごぼう 蓮根 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん
24 金	卵なしロールパン(卵) クリームシチュー さつま芋のポテトサラダ 青りんごゼリー	いちごババロア (未・以)牛乳	鶏もも肉 卵なしベーコン スキムミルク 牛乳 / 生クリーム 牛乳	ロールパン じゃが芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / ババロア	人参 玉ねぎ パセリ 胡瓜 りんご
27 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁 (かぶ・油揚げ)	黒豆きな粉サンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 食パン 黒豆きな粉クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 かぶ オレンジ
28 火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁 (白菜・えのき茸)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ / 人参 レーズン
29 水	昭和の日				
30 木	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとにらのナムル パナナ 中華スープ (春雨・チンゲン菜)	☆コーンフレーク ☆チョコワ (未・以)牛乳	豆腐 豚ひき肉 醤油 オイスターソース 味噌 春雨 / 牛乳 チョコワ	米 ごま油 三温糖 白ごま / コーンフレーク	玉ねぎ 長ねぎ 筍 根生姜 もやし にら 人参 チンゲン菜 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。