

日	曜	食		主 な 材 料 名		
		主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	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	金	ロールパン(卵) クリームシチュー 小松菜とコーンのソテー ゼリー	いちごフルーチェ (未・以)牛乳	鶏挽肉 スキムミルク 牛乳 醤油 洋風だし / 牛乳	ロールパン 植物油 ホールコーン じゃが芋 ゼリー / フルーチェ系	人参 玉葱 小松菜
4	月	みどりの日				
5	火	こどもの日				
6	水	振替休日				
7	木	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー 蒸し南瓜 黄桃缶 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ブルーベリーフルーチェ (未・以)牛乳	鮭 油揚げ 味噌 わかめ / 牛乳	米 / フルーチェの素	ブロッコリー 南瓜 黄桃缶
8	金	ごはん ポークカレー マカロニサラダ ショア	☆原宿ドッグ (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 マカロニ 卵なしマヨネーズ ショア / 原宿ドッグ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パナナ
11	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・みつ葉)	マーマレードサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン マーマレード	切干大根 胡瓜 人参 みつ葉 オレンジ
12	火	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 グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・キャベツ)	黒ごまそば粉蒸しパン(卵) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ウィンナー わかめ 味噌 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 植物油 / 蒸しパンミックス 黒ごま 三温糖 植物油	ブロッコリー キャベツ グレープフルーツ
13	水	和風スパゲティ さつま芋のポテトサラダ ゼリー 洋風スープ(新人参・新玉葱・パセリ)	鮭ご飯 (以)牛乳	卵なしベーコン 帆立 醤油 洋風だし / (以)牛乳 鮭フレーク	スパゲティ オリーブ油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / 米 白ごま	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく 胡瓜 りんご
14	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ(カレー味) チンゲン菜ともやしのナムル はっさく 中華スープ(春雨・にら)	☆あげばん (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 春雨 / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま / あげばん	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく にら はっさく
15	金	ごはん 豚肉の照り焼き(卵) いんげんのお浸し ゼリー 味噌汁(南瓜・長葱)	☆コンフレーク ☆チョコワ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 のり かつお節 味噌 / 牛乳 チョコワ	米 植物油 三温糖 南瓜 ゼリー / コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ さやいんげん 長葱
18	月	ごはん やみつきちキン フレンチサラダ オレンジ 味噌汁(大根・白菜)	小倉ミルクサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 オリーブ油 / 食パン 小倉ミルククリーム	にんにく キャベツ 胡瓜 みかん 大根 白菜 オレンジ
19	火	ごはん 鮭の梅みそ焼き 小松菜の胡麻和え グレープフルーツ 若竹汁(わかめ・筍)	お昼ラスク(ココア味) (未・以)牛乳	鯖 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白ごま / お昼 植物油 グラニュー糖	長葱 梅肉 小松菜 白菜 人参 筍 グレープフルーツ/ ココア
20	水	焼きそば 煮豆(白いんげん豆) 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 青のり 白いんげん豆 / (以)牛乳 ウィンナー 醤油	卵なし中華麺 植物油 三温糖 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ / にんにく 人参 玉葱 ビーマン
21	木	ごはん 鶏肉の香味焼き コールスローサラダ 夏みかん コンソメスープ(絹さや・新玉葱)	たこやき(卵・たこ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 青のり	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / たこ焼	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 絹さや 玉葱 パセリ 夏みかん
22	金	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 パナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)	手作りももゼリー ☆キャンディチーズ	豚もも肉 醤油 オイスターソース 豆腐 / チーズ	米 ごま油 三温糖 さつま芋 / ももゼリーの素	生姜 筍 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 レーズン しめじ パナナ
25	月	ごはん 豚肉の味噌焼き じゃこサラダ(じゃこ) オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	メープルラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 ちりめんじゃこ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白玉麩 / 食パン メープルシロップ	白菜 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
26	火	ごはん 白身魚のオープン焼き かぶの即席漬け(ゆかり) グレープフルーツ 味噌汁(新じゃが芋・新玉葱)	黒糖栗蒸しパン(卵) (未・以)牛乳	カラスガレイ 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 じゃが芋 / 蒸しパンミックス 栗 黒砂糖 植物油	にんにく パセリ キャベツ かぶ かぶの葉 人参 ゆかり 玉葱 グレープフルーツ
27	水	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(かぶ・白菜)	筍ご飯 (以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 / 牛乳 油揚げ 醤油	米 植物油 三温糖 南瓜 / 米	生姜 玉葱 人参 しめじ かぶ 白菜 パナナ / 筍 人参
28	木	ごはん ミートローフ 人参の甘煮 パイン ミネストローネ(ウィンナー・玉葱・人参・パセリ)	☆ばりんご ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ ウィンナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / ぜんべい ゼリー	玉葱 ミックスベジタブル 人参 パセリ パイン
29	金	ごはん 新じゃが芋の炒め物 アスパラのお浸し ゼリー コンソメスープ(キャベツ・玉葱)	フレンチトースト(卵) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 卵	米 じゃが芋 しらたき 植物油 三温糖 ホールコーン ゼリー / 食パン 三温糖 粉砂糖	人参 玉葱 グリンピース アスパラ キャベツ

《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
510	19.5	15.6	217	2

《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
565	21.7	16.8	208	2.2

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。

☆印は市販品のおやつを提供になります。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。