



日 曜	屋 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 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 夏みかん 清まし汁（おくら・豆腐）	ココアサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 / 食パン ココアクリーム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら 夏みかん
2 火	ごはん かんぱちの塩焼き チンゲン菜とハムの中華和え(乳) グループフルーツ 味噌汁（玉葱・絹さや）	あんどう焼き(卵・乳) (未・以)牛乳	かんぱち 卵なしロースハム 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / ミニホットケーキ つぶあん	チンゲン菜 人参 もやし 玉葱 絹さや グループフルーツ
3 水	スパゲティンティアン(乳) ポテトサラダ パナナ コンソメスープ（小松菜・ホールコーン）	ツナと塩昆布のおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 洋風だし / (以)牛乳 ツナ 塩昆布 醤油	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ホールコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 りんご 小松菜 パナナ
4 木	ごはん 春雨サラダ(乳) レバーの鉄火焼き パイン 担担スープ（チンゲン菜・もやし）	チョコタルト(卵・乳) (未・以)牛乳	春雨 卵なしロースハム 醤油 鶏レバー 大豆 味噌 豚挽肉 / 牛乳 生クリーム チョコ	米 三温糖 ごま油 / タルト アラザン	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし パイン / パナナ
5 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 水菜としょこのサラダ(しゃこ) ピーチゼリー	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 しらす / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 ピーチゼリー / あげぼん	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜
8 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付 オレンジ 清まし汁（万能葱・白玉葱）	ダブルチョコケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳 チョコ	米 白ごま 三温糖 白玉葱 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ / ココア
9 火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁（もやし・にら）	フルーツサンド(乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 油揚げ 醤油 味噌 / 牛乳	米 クリームコーン パン粉 卵なしマヨネーズ 白ごま 三温糖 / 食パン 生クリーム	パセリ 大根 人参 胡瓜 もやし にら / メロン パイン パナナ
10 水	あんかけそば さつま芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	中華おこわ (以)牛乳	豚もも肉 醤油 / (以)牛乳 豚挽肉 醤油	中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつま芋 オレンジジュース / 米 もち米 ごま油 三温糖	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき草 かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
11 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラのお浸し グループフルーツ コンソメスープ（人参・キャベツ）	ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 洋風だし / ヨーグルト	米 植物油 ホールコーン / ばりんこ	生姜 アスパラ 人参 キャベツ グループフルーツ
12 金	焼うどん(以・桜えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ（小松菜・豆腐）	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 かつお節 豆腐 / 牛乳	うどん 植物油 南瓜 / バームクーヘン	人参 キャベツ ピーマン 筍 小松菜 / パナナ
15 月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬け（塩昆布） オレンジ 清まし汁（わかめ・玉葱）	ブルーベリージャム サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 塩昆布 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 オレンジ
16 火	ごはん 鮭の塩焼き 更紗炒め グループフルーツ 味噌汁（南瓜・長葱）	ヨーグルトレーズン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 植物油 南瓜 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	人参 ピーマン 長葱 グループフルーツ / レモン レーズン
17 水	ごはん 麻婆豆腐 いんげんと竹輪の胡麻和え パナナ 中華スープ（チンゲン菜・しめじ）	☆コンフレーク ☆チョコワ(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 竹輪 / 牛乳 チョコワ	米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま / コーンフレーク	玉葱 長葱 にら 生姜 いんげん 人参 チンゲン菜 しめじ パナナ
18 木	ごはん 鱈の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 メロン 味噌汁（茄子・油揚げ）	ゆかりと枝豆おにぎり (以)牛乳	鱈 醤油 油揚げ 高野豆腐 味噌 / (以)牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 米	人参 ピーマン 長葱 生姜 茄子 メロン / 枝豆 ゆかり
19 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) もやしとニラのナムル パナナ	あじさいゼリー	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油	米 植物油 白ごま ごま油 / ゼリーの素	人参 玉葱 ピーマン もやし にら パナナ
22 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ（人参・ホールコーン）	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム オリーブ油 三温糖 ホールコーン / 食パン 練乳	白菜 人参 レーズン パセリ オレンジ
23 火	ごはん 鮎の味噌パン粉焼き ピーマンと竹輪の金平 グループフルーツ 清まし汁（わかめ・おくら）	あんこフランク(卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 竹輪 醤油 わかめ / 牛乳 卵 こしあん 甘納豆	米 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 植物油 / 小麦粉 バター 三温糖	パセリ ピーマン 人参 おくら グループフルーツ / ココア
24 水	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え(しらす) パナナ 味噌汁（キャベツ・油揚げ）	☆味しらべ ☆キャンディチーズ(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 味しらべ	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 キャベツ パナナ
25 木	ごはん ハンバーグステーキ キャベツの胡麻ネーズ和え 夏みかん ミネストローネ（人参・玉葱・パセリ）	しらすとわかめの おにぎり(しらす) (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 洋風だし / (以)牛乳 しらす わかめご飯の素	米 パン粉 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ 夏みかん
26 金	ごはん ポークチャップ ブロッコリー パナナ コンソメスープ（じゃが芋・いんげん）	☆原宿ドッグ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / 牛乳	米 植物油 じゃが芋 / 原宿ドッグ	人参 玉葱 ピーマン パイン ブロッコリー いんげん パナナ
29 月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ（小松菜・クリームコーン）	いちごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ごま油 オリーブ油 クリームコーン / 食パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 オレンジ
30 火	ごはん 白身魚のオープン焼き 即席漬け（ゆかり） グループフルーツ 味噌汁（わかめ・筍）	黒糖栗蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ わかめ 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 / 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 筍 グループフルーツ

《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
586	22.1	18.9	206	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
546	20.7	19.2	247	1.9

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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 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。