



日	曜	屋 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	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン マーメイドジャム	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(ハム除去) グループフルーツ 味噌汁(玉葱・絹さや)	クラッカーあんサンド (未・以)牛乳	かんぱち 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / クラッカー 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	スパゲティインディアン(バター除去) 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 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 レパールの鉄火焼き パイン 担々スープ(チンゲン菜・もやし)	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ 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 水菜とじゃこのサラダ(じゃこ除去) ピーチゼリー	☆ばりんこ (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 ピーチゼリー / ばりんこ	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・白玉麩)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 米粉カップケーキ	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン いちごジャム	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 さつまいものオレンジ煮 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 豚挽き肉 醤油	中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつまいも 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 えのき豆 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)	☆プチゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 植物油 ホールコーン / ばりんこ プチゼリー	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(桜えび除去) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(小松菜・豆腐)	☆味しらべ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 かつお節 豆腐 / 牛乳	うどん 植物油 南瓜 / 味しらべ	人参 キャベツ ビーマン 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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鮭の塩焼き 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 南瓜 / 米粉カップケーキ	人参 ビーマン 長葱 グループフルーツ
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 ☆チョコワ除去 (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 鰻の南蛮漬け 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	鰻 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 ビーマン 長葱 生姜 茄子 メロン / 枝豆 ゆかり
19	金	ごはん アレルギーカレー 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 ビーマン もやし にら パナナ
22	月	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マーメイドジャム オリーブ油 三温糖 ホールコーン / 米粉パン マーメイドジャム	白菜 人参 レーズン パセリ オレンジ
23	火	ごはん 鮪の味噌パン粉焼き ビ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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	めかじき 味噌 竹輪 醤油 わかめ / 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 植物油 / 米粉カップケーキ	パセリ ビーマン 人参 おくら グループフルーツ
24	水	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え(しらす除去) パナナ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	☆味しらべ ☆プチゼリー	豚もも肉 醤油 油揚げ 味噌	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 味しらべ プチゼリー	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)	わかめおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 洋風だし / (以)牛乳 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 ボークチャップ ブロッコリー パナナ コンソメスープ(じゃが芋・いんげん)	☆ばりんこ (未・以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / 牛乳	米 植物油 じゃが芋 / ばりんこ	人参 玉葱 ビーマン 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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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)	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ	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。

☆印は市販品のおやつとなります。 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。