



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	水	焼うどん(桜えび除去) さつまいものレモン煮 パナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	ほたてご飯 (以)牛乳	豚もも肉 醤油 かつお節 / (以)牛乳 帆立 醤油	うどん 植物油 さつまいも 三温糖 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 レモン 白菜 しめじ パナナ / 人参 グリンピース
2	木	ごはん 鶏肉のつくね焼き 南瓜のサラダ メロン ミネストローネ(玉葱・じゃが芋)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	鶏挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳 きな粉	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / お麩 植物油 三温糖	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン 玉葱 メロン
3	金	中華丼(えび、卵 除去) ブロッコリーのおかか和え パナナ 中華スープ(わかめ・おくら)	☆コーンフレーク (未・以)牛乳	豚もも肉 ｲｽﾀｰｰｰｽ 醤油 かつお節 わかめ / 牛乳	米 植物油 ごま油 / コーンフレーク	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 ブロッコリー おくら パナナ
6	月	ごはん 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め オレンジ 清まし汁(白菜・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま / 米粉パン プルベリーｼﾞｰﾙ	茄子 赤ピーマン 黄ピーマン 白菜 万能葱 オレンジ
7	火	ごはん 七カカレー(乳不使用) 酢の物 ジュース	セタゼリー(杏仁豆腐除去)	豚もも肉 アレルギー	米 じゃが芋 植物油 ホールコーン 三温糖 ジュース / 青りんごゼリー	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 パイン / パイン
8	水	小エビとツナのトマトクリームスパゲティ(えび除去) 白菜のコールスローサラダ パナナ オニオンスープ(玉葱・ベーコン(除去))	わかめおにぎり (以)牛乳	ツナ 豆乳 洋風だし / (以)牛乳 わかめご飯の素	スパゲティ オリブ油 三温糖 / 米	にんにく しめじ 玉葱 スッキーニ パセリ 白菜 人参 レーズン パナナ
9	木	ごはん 鯛のさんが焼き 磯和え テラウエア 味噌汁(大根・油揚げ)	クラッカーあんサンド (未・以)牛乳	鯛すり身 味噌 醤油 のり 油揚げ / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / クラッカー 南瓜あん	生姜 しその葉 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 ぶどう
10	金	ごはん 回鍋肉 いんげんともやし胡麻酢和え パナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	☆星たべよ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 ｲｽﾀｰｰｰｽ / 牛乳	米 三温糖 植物油 ごま油 白ごま / 星たべよ ゼリー	キャベツ 人参 ビーマン なら 生姜 にんにく もやし いんげん 白菜 しめじ パナナ
13	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁(白玉葱・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉葱 / 食パン マルドｼﾞｰﾙ	大根 生姜 切干大根 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
14	火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 南瓜 / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 えのき グリンピース ブロッコリー 長葱 グレープフルーツ
15	水	冷やし中華(ハム除去) 金時豆 ジュース	ゆかりおにぎり (以)牛乳	わかめ 醤油 金時豆 / (以)牛乳	卵なし中華生麺 ごま油 白ごま 三温糖 ジュース / 米	人参 胡瓜 トマト / ゆかり
16	木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 パイン 味噌汁(茄子・油揚げ)	南瓜ようかん (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 のり 油揚げ 味噌 / (以)牛乳 寒天	米 パン粉 じゃが芋 / 南瓜あん	玉葱 しめじ 茄子 パイン
17	金	ごはん 夏野菜のカレー(乳不使用) ナムル パナナ	そうめん (以)牛乳	鶏もも肉 アレルギー 醤油 / (以)牛乳 醤油 わかめ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / そうめん	人参 玉葱 スッキーニ もやし ほうれん草 パナナ / おくら みかん
20	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 即席漬け オレンジ 清まし汁(豆腐・おくら)	米粉ロールパン サンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳 ウィナー	三温糖 白ごま / 米粉ロールパン	キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ / キャベツ
21	火	ごはん 白身魚のオイル焼き 大根と胡瓜のごま酢和え グレープフルーツ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 油揚げ 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 オリブ油 パン粉 白ごま 三温糖 じゃが芋 / 米粉カップケーキ	にんにく パセリ 玉葱 大根 人参 胡瓜 グレープフルーツ
22	水	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ 味噌汁(いんげん・玉葱)	冷製パスタ (以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 / (以)牛乳 ツナ 醤油	米 植物油 三温糖 / スパゲティ オリブ油 ごま油	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 いんげん パナナ / 胡瓜 人参 トマト
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
27	月	ごはん タンドリーチキン(ヨーグルト除去) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ(コーン・キャベツ)	☆ばりんこ (未・以)牛乳	豚もも肉 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン / ばりんこ	にんにく 生姜 水菜 人参 キャベツ オレンジ
28	火	ごはん かんばちの塩焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 味噌汁(生揚げ・にら)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	かんばち 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン / 米粉カップケーキ	アスパラ 人参 なら グレープフルーツ / パナナ
29	水	ごはん 麻婆ナス 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(冬瓜・えのき)	ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 ｲｽﾀｰｰｰｽ / 牛乳 豚挽肉	米 ごま油 三温糖 白ごま 南瓜 / マカロニ 植物油	茄子 ビーマン 人参 にんにく 生姜 長葱 冬瓜 えのき / 玉葱 人参 パセリ
30	木	ごはん 鶏肉のつけ焼き 梅肉のおかか和え すいか 清まし汁(豆腐・冬瓜)	☆ゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 かつお節 豆腐	米 三温糖 / ゼリー ばりんこ	ほうれん草 白菜 人参 梅肉 冬瓜 すいか
31	金	ごはん 旨煮 ほうれん草の白和え パナナ 清まし汁(わかめ・えのき)	ゆかりと枝豆のおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 生揚げ 醤油 豆腐 味噌 わかめ / (以)牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 白だし 植物油 三温糖 白ごま / 米	玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 えのき パナナ / 枝豆 ゆかり

《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
494	19.7	14	231	1.9

《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
534	21.3	14.3	209	2.1

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。