



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(以・桜えび) 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 (以)えび 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 ピーマン 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(以・えび・卵) 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 ☆チョコグリスビー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)えび・卵 オスターソース 醤油 かつお節 わかめ / 牛乳 チョココリスビー	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)		黒豆きな粉サンド(乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま / 食パン 黒豆きな粉クリーム	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 セタカレー(乳) 酢の物 ジョア(乳)		セタゼリー(乳)	豚もも肉 スキムミルク ジョア / 杏仁豆腐	米 じゃが芋 植物油 ホールコーン 三温糖 / 青りんごゼリー シュガーフレー	玉葱 人参 ピーマン 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(以・えび) 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(乳))		わかめおにぎり (以)牛乳	(以)えび ツナ 豆乳 洋風だし 卵なしベーコン / (以)牛乳 わかめご飯の素	スパゲティ オリーブ油 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 鯛のさんか焼き 磯和え テラウエア 味噌汁(大根・油揚げ)		南瓜あんどう焼き(卵・乳) (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 / ミニホットケーキ 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)		☆星だべよ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オスターソース / 牛乳	米 三温糖 植物油 ごま油 白ごま / 星だべよ ゼリー	キャベツ 人参 ピーマン 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(白玉麩・万能葱)		マーメイドサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉麩 / 食パン マーメイド	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)		抹茶マーブルケーキ(乳) (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 / 卵なしミックス 三温糖 植物油	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 / 抹茶
15 水	冷やし中華(乳) 金時豆 ジュース		じゃこご飯(じゃこ) (以)牛乳	卵なしロースハム わかめ 醤油 金時豆 / (以)牛乳 じゃこ 醤油 のり	卵なし中華生麺 ごま油 白ごま 三温糖 ジュース / 米 白ごま	人参 胡瓜 トマト
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) ナムル パナナ		そうめん (以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 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)		ホットドック(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳 ウィンナー	三温糖 白ごま / 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)		アップルシナモン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 油揚げ 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 オリーブ油 パン粉 白ごま 三温糖 じゃが芋 / 植物油 蒸しパンミックス 卵なしミックス	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 オリーブ油 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 タンドリーボーク(乳) 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)		ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン / ドーナツ	にんにく 生姜 水菜 人参 キャベツ オレンジ
28 火	ごはん かんぱちの塩焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 味噌汁(生揚げ・にら)		チョコバナナケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	かんぱち 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳 チョコ	米 ホールコーン / 植物油 蒸しパンミックス 三温糖	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 オスターソース / 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 ピーマン 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)		☆ヨーグルト(乳) ☆ぱりんこ (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 かつお節 豆腐 / ヨーグルト	米 三温糖 / ぱりんこ	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に書いてありますのでご覧ください。