

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
2	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根と胡瓜のごま酢和え オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)		米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ / 牛乳	米 マーマレードジャム 白ごま 三温糖 白玉麩 / 米粉パン いちごジャム	大根 人参 胡瓜 万能葱 オレンジ
3	火	文化の日					
4	水	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ごま) みかん 中華スープ(チンゲン菜・玉葱)		ゆかりと枝豆の おにぎり (以)牛乳	豚もも肉 ツナ/ジャム 味噌 / (以)牛乳 枝豆	米 三温糖 白ごま / 米	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 チンゲン菜 玉葱 みかん / ゆかり
5	木	ごはん 鮭の竜田揚げ 磯和え りんご 味噌汁(南瓜・長葱)		☆ゼリー ☆星たべよ	めかじき 醤油 のり 味噌	米 植物油 南瓜 / ゼリー 星たべよ	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 長葱 りんご
6	金	ごはん アレルギーカレー フレンチサラダ ジュース		☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ アレルギーウ ジュース / 牛乳	米 植物油 オリーブ油 ジュース / アレルギークッキー	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 みかん
9	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜とじゃこのおかか和え(じゃこ除去) オレンジ 清まし汁(長葱・豆腐)		米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 豆腐 / 牛乳	米 白ごま / 米粉パン マーマレードジャム	大根 生姜 白菜 人参 胡瓜 長葱 オレンジ
10	火	ごはん はまちの塩焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 精進汁(里芋・人参・油揚げ・ごぼう・長葱)		☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	はまち 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 里芋 / 米粉カップケーキ	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 長葱 グレープフルーツ
11	水	あんかけそば チンゲン菜とハムの中中華和え(ハム除去) パナナ 中華スープ(わかめ・しめじ)		おかかマヨおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / (以)牛乳 削り節 醤油	卵なし中華麺 三温糖 植物油 ごま油 / 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき草 チンゲン菜 しめじ パナナ
12	木	ごはん 根菜ハンバーグ(山芋除去) ブロッコリー 柿 コンソメスープ(白菜・人参)		のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 洋風だし / 牛乳 青のり	米 / お麩 植物油	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー 白菜 柿
13	金	ごはん 八宝菜(以・えび除去) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(もやし・にら)		☆コーンフレーク (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 南瓜 / コーンフレーク	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン もやし ニラ パナナ
16	月	ごはん タンドリーチキン(ヨーグルト除去) ツナコーンサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・人参)		米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 ツナ 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 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 小松菜 オレンジ
17	火	ごはん ぶりの海みそ焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 清まし汁(三つ葉・豆腐)		オープンポテト (未・以)牛乳	ぶり 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / じゃが芋 オリーブ油	長葱 梅肉 人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ピーマン 三つ葉 グレープフルーツ
18	水	鮭の豆乳スバゲティ ポテトサラダ パナナ オニオンスープ(玉葱・パセリ・ベーコン除去)		栗ごはん (以)牛乳	鮭 豆乳 洋風だし / (以)牛乳	スバゲティ 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / 米 栗 黒ごま	人参 玉葱 しめじ にんにく パセリ 胡瓜 りんご パナナ
19	木	ごはん 豚肉の卵とじ(卵除去) 中華風お浸し パイン オイスタースープ(チンゲン菜・えのき)		☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 のり オイスターソース / 牛乳	米 三温糖 植物油 ごま油 白ごま / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 チンゲン菜 えのき草 パイン
20	金	ごはん 冬野菜と鶏肉のトマト煮 ブロッコリー ジュース		米粉ジャムサンド (乳アレル) ジャムサンド(卵アレル) (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 ジュース / 米粉パン 食パン いちごジャム	にんにく 人参 玉葱 しめじ れんこん ブロッコリー
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん 白身魚のオープン焼き 五目豆 グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・豆腐)		☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	カラスガレイ 大豆 豚挽肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 こんにゃく 三温糖 / 米粉カップケーキ	にんにく パセリ 人参 グリーンピース グレープフルーツ
25	水	ごはん 豆腐の五目煮 さつま芋甘煮 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	豆腐 豚挽肉 醤油 / (以)牛乳 ウインナー 醤油	米 植物油 三温糖 さつま芋 / 米 植物油	玉葱 人参 もやし しめじ グリーンピース レーズン かぶ かぶの葉 / にんにく 人参 玉葱 ピーマン
26	木	ごはん 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 みかん 味噌汁(じゃが芋・玉葱)		☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鮭 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 小麦粉 三温糖 じゃが芋 / 米粉カップケーキ	人参 ピーマン 長葱 生姜 玉葱 みかん
27	金	ごはん アレルギーチキンカレー ナムル ゼリー		なめこうどん	鶏もも肉 アレルギーウ 醤油 / 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ゼリー / うどん	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / なめこ 長葱 人参
30	月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 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・玉葱・ホールコーン)		ツナサンド アレルギーパン (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 ツナ	米 三温糖 オリーブ油 ホールコーン / アレルギーパン 卵なしマヨネーズ	白菜 人参 レーズン 玉葱 パセリ オレンジ / 胡瓜

《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
545	22.5	17.3	288	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
584	24.2	17.5	255	2.3

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での提供になります。 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。