

日	曜	昼食 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	火	ごはん ぶりの照り焼き 花野菜のカレーソテー グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	パイナップルケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / 蒸しパンミックス パイナップルジュース 植物油	生姜 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 小松菜 グレープフルーツ
2	水	ロールパン(未・乳) プチパン(以) ポークビーンズ パナナ 白菜のコールスローサラダ	わかめおにぎり (以)牛乳	大豆 豚もも肉 洋風だし / (以)牛乳 わかめご飯の素	ロールパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米	玉葱 人参 白菜 レーズン パナナ
3	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え 黄桃 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆ヨーグルト ☆味しらべ	鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 白ごま 三温糖 里芋 / 味しらべ	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 黄桃
4	金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 シュース 中華スープ(もやし・キャベツ)	チョコチップスコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳 チョコ	米 植物油 三温糖 ジュース / ホットケーキミックス バター 三温糖	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 もやし キャベツ / シナモン
7	月	ごはん 味噌マヨチキン 塩昆布の即席漬 オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ クリームコーン / バームクーヘン	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
8	火	ごはん 鮭の塩焼き れんごんの金平 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	いちごあんぱん(乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳 生クリーム 粒あん	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 食パン	人参 れんこん なめこ グレープフルーツ / いちご
9	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 パナナ 中華スープ(白菜・えのき)	じゃこかきどり(じゃこ) (以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスター 昆布 / (以)牛乳 ちりめんじゃこ 醤油 青のり	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米	玉葱 長葱 ニラ 生姜 白菜 えのき茸 パナナ
10	木	ごはん 南瓜サラダ(乳) レパアの味噌焼き りんご オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	南瓜とチーズのケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	卵なしロースハム 醤油 鶏レバー 味噌 オイスター / 牛乳 チーズ	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / 蒸しパンミックス 南瓜 三温糖 植物油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ りんご
11	金	ごはん 柳川風(卵) カリフラワーのカレーマリネ みかん 清まし汁(三つ葉・白玉麩)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 洋風だし / 牛乳 きな粉	ご飯 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉麩 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 カリフラワー 三つ葉 みかん
14	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ(しらす) オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	カレーtoast(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳 豚挽肉 スキムミルク	米 / 食パン 植物油	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ / 人参 玉葱
15	火	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	シュガーお麩ラスク (未・以)牛乳	鯖 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 白ごま じゃが芋 植物油 / お麩 植物油 グラニュー糖	生姜 人参 ビーマン 大根 白菜 グレープフルーツ
16	水	根菜ミートスパゲティ(乳) ツナとキャベツのサラダ パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	鮭ご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 チーズ ツナ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 米 白ごま	れんこん 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ パナナ
17	木	ごはん ビザハンバーグ(乳) ブロッコリー りんご ミネストローネ(ウィンナー・人参 玉葱・パセリ)	チョコチップケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	ハンバーグ チーズ ウィンナー 洋風だし / 牛乳 チョコ	米 植物油 / 三温糖 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 ビーマン ブロッコリー パセリ 人参 りんご
18	金	ごはん ポークカレー(乳) ナムル ジュア(乳)	味噌ラーメン	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / 卵なし中華生種 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 パナナ / なら 人参 もやし 長葱 にんにく
21	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根とベーコンの煮物(乳) オレンジ 清まし汁(白菜・わかめ)	マーマレードサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テマツガヤ 味噌 卵なしベーコン 洋風だし 醤油 わかめ / 牛乳	三温糖 バター / 食パン マーマレードジャム	大根 人参 いんげん 白菜 オレンジ
22	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	芋ようかん (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 寒天	米 三温糖 / さつま芋 三温糖	人参 玉葱 えのき茸 グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜 もやし グレープフルーツ
23	水	焼きそば いとこ煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (以)牛乳	豚挽肉 青のり 小豆 醤油 / 豚挽肉 醤油 (以)牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 三温糖 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ / しいたけ 筍 人参
24	木	バターライス(乳) ハッシュドポーク(乳) ポテトサラダ パイン	クリスマスケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳	米 バター じゃが芋 卵なしマヨネーズ / ケーキ	パセリ しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 りんご パイン
25	金	ロールパン(卵・乳) ほうれん草のクリームシチュー(乳) 南瓜のサラダ ゼリー	シトモンステックパイ(乳) (未・以)オレンジジュース	鶏もも肉 卵なしベーコン 牛乳 スキムミルク	ロールパン じゃが芋 植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ ゼリー / パイシート グラニュー糖 オレンジジュース	人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レーズン / シナモン
28	月	ごはん 鶏肉の中華焼き 切干大根の煮物 オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	ココアサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 食パン ココアクリーム	にんにく 長葱 切干大根 人参 小松菜 オレンジ

《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
536	20.6	18.3	245	2

《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
580	22.3	19.1	217	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。

☆印は市販品のおよつの提供になります。 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。