



日 曜	食 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 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ (白菜・ホールコーン)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 春雨 ごま油 ホールコーン / 食パン 黒豆きな粉クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ	
2 火	ロールパン(未・乳) フチパン(以) フロッキーのクリームシチュー(乳) 豆サラダ パナナ	魚に金巻パン (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 卵なしベーコン 牛乳 スキムミルク ミルクパン / 牛乳 チョコ	ロールパン(未) フチパン(以) じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 / 強力粉 バター	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 パナナ / ココア	
3 水	ごはん 鮭の塩焼き 白滝の野菜炒め グレープフルーツ オイスタースープ (チンゲン菜・しめじ)	抹茶あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 竹輪 オイスターソース 醤油 / 牛乳 抹茶あん	米 白滝 / ミニホットケーキ	ピーマン 人参 チンゲン菜 しめじ グレープフルーツ	
4 木	ごはん ささ身の衣揚げ 磯和え パイン 清まし汁 (大根・豆苗)	おほかまヨおにぎり (以)牛乳	鶏ささ身 醤油 のり / (以)牛乳 削り節 醤油	米 小麦粉 植物油 / 米 卵なしマヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 豆苗 パイン	
5 金	ごはん 豆腐のそぼろあん さつまいオレンジ煮 パナナ 味噌汁 (キャベツ・もやし)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 チョコクリスピー	米 三温糖 植物油 さつまい オレンジジュース / コーンフレーク	生姜 玉葱 人参 しめじ キャベツ もやし パナナ	
8 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とツナのサラダ オレンジ 清まし汁 (豆腐・わかめ)	ブルーベリーサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ツナ 豆腐 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 水菜 オレンジ	
9 火	ごはん さわらの照り焼き れんこんの金平 グレープフルーツ 味噌汁 (なめこ・長葱)	抹茶あん フラグニー(卵・乳) (未・以)牛乳	さわら 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 卵 抹茶あん 甘納豆	米 三温糖 植物油 白ごま ごま油 / 小麦粉 バター 三温糖	生姜 人参 れんこん なめこ 長葱 グレープフルーツ / 抹茶	
10 水	帆立のクリームスパゲティ 蒸し南瓜 パナナ コンソメスープ (人参・白菜)	しごこおにぎり (乳) (以)牛乳	帆立 豆乳 洋風だし / (以)牛乳 ちりめんじゃこ 醤油 青のり	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 しめじ パセリ 人参 白菜 パナナ	
11 木	建国記念日					
12 金	バターライス(乳) ハッシュドポーク(乳) 白菜のコールスローサラダ ジュース	チョコケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳 卵	米 バター オリーブ油 三温糖 ジュース / 小麦粉 バター グラニュー糖	パセリ しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 白菜 レーズン / ココア	
15 月	ごはん 鶏肉の西京焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	りんごシムサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 白玉麩 / 食パン りんごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ	
16 火	ごはん フリの塩焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁 (キャベツ・にら)	黒ゴまきな粉 煮しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	フリ 醤油 味噌 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 白ごま 三温糖 / 蒸しパンミックス 黒ごま 三温糖 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 にら グレープフルーツ	
17 水	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し いよかん 担々スープ (チンゲン菜・もやし)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 味しらべ	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 いよかん	
★ 18 木	焼うどん 焼売(乳) パナナ 中華スープ (豆腐・小松菜)	わかめおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 焼売 豆腐 / (以)牛乳 わかめご飯の素	うどん 植物油 / 米	人参 キャベツ ピーマン 小松菜 パナナ	
19 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) ナムル ゼリー	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 ゼリー / 卵なし中華生麺 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 ピーマン もやし ほうれん草 / もやし にんにく	
22 月	ごはん 白身魚のコンマヨネーズ焼き 即席漬 (ごま) オレンジ コンソメスープ (かぶ・かぶの葉)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	カラスカレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ パン粉 白ごま / 食パン 練乳	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ	
23 火	天皇誕生日					
24 水	ごはん 鶏肉の中華焼き じゃこサラダ(しらす) グレープフルーツ 中華スープ (小松菜・長葱)	マーメレード 煮しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 しらす干し / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 蒸しパンミックス マーメレードジャム 植物油	にんにく 長葱 白菜 胡瓜 人参 小松菜 グレープフルーツ	
25 木	ごはん 抹茶ハンバーグ(山芋) ブロッコリー いよかん 清まし汁 (えのき・菜の花)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 山芋 / さつまい	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー えのき茸 菜の花 いよかん	
26 金	ごはん 石狩汁 カリフラワーのマリネ パナナ	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / バームクーヘン	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー パナナ	

★18日 以上児はお弁当の日のため、中華スープ、おやつのみ提供となります。

《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
503	19.8	15.8	243	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
541	21.2	16.1	209	2.2

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いてありますのでご覧ください。