



日	曜	食	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	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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 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 / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
2	火	アレルギーロールパン(未) フチパン(以) ブロッコリーのアレルギーシチュー 豆サラダ パナナ	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 アレルギールウ ミックビーンズ / 牛乳	アレルギーパン(未) フチパン(以) じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 パナナ
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)	クラッカー 抹茶あんサンド (未・以)牛乳	鮭 竹輪 オイスター 醤油 / 牛乳 抹茶あん	米 白滝 / クラッカー	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 さつまいおレンジ煮 パナナ 味噌汁 (キャベツ・もやし)	☆コーンフ레이크 (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 さつまいお オレンジジュース / コーンフ레이크	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	さわら 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 白ごま ごま油 / 米粉カップケーキ	生姜 人参 れんこん なめこ 長葱 グレープフルーツ
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)	ゆかりおにぎり (以)牛乳	帆立貝 豆乳 洋風だし / (以)牛乳	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 南瓜 / 米	玉葱 しめじ パセリ 人参 白菜 パナナ / ゆかり
11	木	建国記念日				
12	金	バターライス (バター除去) アレルギーカー 白菜のコールスローサラダ ジュース	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギールウ / 牛乳	米 オリーブ油 三温糖 ジュース / アレルギークッキー	パセリ しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 白菜 レーズン
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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 プリの塩焼き 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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	フリ 醤油 味噌 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 米粉カップケーキ	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)	☆ゼリー ☆味しらべ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / ゼリー 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 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 アレルギード豆腐キーマカレー ナムル ゼリー	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 アレルギールウ 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 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 即席漬 (ごま) オレンジ コンソメスープ (かぶ・かぶの葉)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	カラスカレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン パン粉 卵なしマヨネーズ 白ごま / 米粉パン ブルーベリージャム	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 (しらす除去) グレープフルーツ 中華スープ (小松菜・長葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 米粉カップケーキ	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 根菜ハンバーグ (山芋除去) 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 / 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	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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に書いてありますのでご覧ください。