



日 曜	風 食		主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	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 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 清まし汁(菜花・えのき茸)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / (以)牛乳 削り節 醤油	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / 米 卵なしマヨネーズ	生姜 キャベツ アスパラ 人参 菜花 えのき茸 パイン
2 金	ごはん 柳川風煮 ブロッコリーおかか和え パナナ 味噌汁(じゃが芋・わかめ)	手作りいちごゼリー ☆味しらべ	豚もも肉 醤油 卵 削り節 わかめ 味噌	米 しらたき 植物油 三温糖 じゃが芋 / イチゴゼリーの素 味しらべ	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 ブロッコリー パナナ
5 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・三つ葉)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン りんごジャム	白菜 人参 レーズン みつ葉 オレンジ
6 火	ごはん 白身魚の風味焼き 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・絹さや)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ
7 水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネーズ和え パナナ コンソメスープ(人参・白菜)	ツナご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 洋風だし 醤油 / (以)牛乳 ツナ 醤油	スパゲティ 植物油 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参 生姜
8 木	ごはん ささ身の衣揚げ 磯和え 甘夏みかん 若竹汁(わかめ・筍)	☆味しらべ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	鶏ささみ 醤油 刻みのり わかめ / 牛乳	米 小麦粉 植物油 / ぼりんこ プチゼリー	ほうれん草 キャベツ 人参 筍 甘夏みかん
9 金	ごはん アレルギーチキンカレー ピクルス ジュース	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 アレルギーカレールウ / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / アレルギークッキー	人参 玉葱 大根 胡瓜
12 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁(かぶ・油揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 かぶ オレンジ
13 火	ごはん 鯖の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	クラッカー 桜あんサンド (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚ひき肉 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 じゃが芋 植物油 白玉麩 / クラッカー	生姜 人参 ピーマン 万能葱 グレープフルーツ
14 水	中華丼(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)	しらすと昆布のおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 (以)むきえび 醤油 オイスターソース 豆腐 / (以)牛乳 しらす 塩昆布	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 もやし しめじ パナナ
15 木	ごはん ビザバグ(チーズ除去) ブロッコリー はっさく ミネストローネ(玉葱・人参・キャベツ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 植物油 / さつま芋	玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく
16 金	ごはん アレルギーカレー ポテトサラダ パナナ	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギーカレールウ / 牛乳 きな粉	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 りんご パナナ
19 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 米粉パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
20 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・豆苗)	桜ようかん (以)牛乳	鮭 醤油 豆腐 / (以)牛乳 寒天 桜あん	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン	玉ねぎ パセリ レモン アスパラ 人参 豆苗 グレープフルーツ
21 水	焼うどん(以・桜えび) 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	しめじご飯 (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 / 牛乳 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米	人参 キャベツ ピーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ / しめじ 人参 椎茸 グリンピース
22 木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁(絹さや・玉葱)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	鶏もも肉 ちくわ わかめ 醤油 味噌 / 牛乳 わかめごはんの素	米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖 / 米	ごぼう 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん
23 金	アレルギーロールパン アレルギーシチュー(ベーコン除去) さつま芋のポテトサラダ 青りんごゼリー	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 アレルギールウ / 牛乳	ロールパン じゃが芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / アレルギークッキー	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご / シナモン
26 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 オレンジ 味噌汁(わかめ・キャベツ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 米粉パン いちごジャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ
27 火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき茸)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ
28 水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとニラのナムル パナナ 中華スープ(春雨・チンゲン菜)	☆コーンフ레이크(乳アレルギー) ゆかりおにぎり(麦芽アレルギー) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / コーンフ레이크 米	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし なら 人参 チンゲン菜 パナナ / ゆかり
29 木	昭和の日				
30 金	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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 三温糖 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 オイスターソース 春雨 ごま油 ホールコーン / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 パセリ 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
531	20.1	15.3	245	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
549	22.1	16.4	213	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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上にありますのでご覧ください。