

日 曜	昼 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 火	ごはん はまちの塩焼き チンゲン菜とハムの中巻和え(ロースハム) グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・絹さや)	ヨーグルト・チーズ ケーキ(乳・卵) (未・以)牛乳	はまち 卵なしロースハム 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 ごま油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	チンゲン菜 人参 もやし 絹さや グレープフルーツ レモン レーズン
2 水	スパゲティンディアン(乳) ポテトサラダ パナナ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	ツナと塩昆布のおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 スキムミルク 洋風だし / (以)牛乳 ツナ 塩昆布 醤油	スパゲティ オリーブ油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリーンピース 胡瓜 りんご 小松菜 パナナ
3 木	ごはん 春雨サラダ(ロースハム) レバーの鉄火焼き パイン 坦々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	卵なしロースハム 醤油 鶏レバー 大豆 味噌 豚挽肉 / ヨーグルト	米 春雨 三温糖 ごま油 / 星たべよ	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし パイン
4 金	あなかげそば さつま芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (以)牛乳	豚もも肉 醤油 / (以)牛乳 豚挽肉 醤油	卵なし中華麺 植物油 三温糖 さつま芋 オレンジジュース / 米 もち米 ごま油 三温糖	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
7 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁(おくら・春雨)	☆ダブルチョコケーキ (乳・卵・カカオ) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳 チョコ	米 ホールコーン 三温糖 春雨 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ / ココア
8 火	ごはん 白身魚のおろし焼き 大根と胡瓜のごま酢和え 味噌汁(もやし・にら)	フルーツサンド(乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖 / 食パン 生クリーム	大根 人参 胡瓜 もやし にら / メロン パイン パナナ
★ 9 水	焼うどん 蒸し南瓜 オレンジ ジュース	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 / 牛乳	うどん 植物油 南瓜 ジュース / バームクーヘン	人参 キャベツ ピーマン オレンジ
10 木	ごはん ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え 夏みかん ミネストローネ(人参・玉葱・パセリ)	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 洋風だし / 牛乳 青のり	米 パン粉 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / お麩 植物油	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ グレープフルーツ
11 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) もやしとニラのナムル ショア(乳)	あじさいゼリー ☆ペビーチーズ(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油 ショア / ペビーチーズ	米 植物油 白ごま ごま油 / ゼリーの素	人参 玉葱 ピーマン もやし にら
14 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付 オレンジ 清まし汁(万能葱・白玉麩)	ココアサンド (乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 食パン ココアクリーム	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ
15 火	ごはん 鮭の塩焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁(なす・えのき)	抹茶あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 抹茶あん	米 植物油 じゃが芋 / ミニパンケーキ	人参 ピーマン 茄子 えのき グレープフルーツ
16 水	ごはん 麻婆豆腐 いんげんと竹輪の胡麻和え パナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	☆コーンフレーク(麦芽) ☆チョコアイスビー(乳・麦芽) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 竹輪 / 牛乳 チョココリスビー	米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま / コーンフレーク	玉葱 長葱 にら 生姜 いんげん 人参 チンゲン菜 しめじ パナナ
17 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラのお浸し オレンジ コンソメスープ(人参・キャベツ)	ゆかりおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし	米 植物油 ホールコーン / 米	生姜 アスパラ 人参 キャベツ オレンジ / ゆかり
18 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 水菜とじゃこのサラダ ゼリー	南瓜のドロップ クッキー(乳) (未・以)牛乳	米 鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 しらす / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 ゼリー / 南瓜 パター ホットケーキミックス 三温糖 黒ごま	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜
21 月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 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・ホールコーン)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 ホールコーン / 食パン 練乳	白菜 人参 レーズン パセリ オレンジ
22 火	ごはん 鮭の味噌パン粉焼き ピーマンと竹輪の金平 グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・おくら)	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 竹輪 醤油 わかめ / 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま ごま油 / 揚げパン	パセリ ピーマン 人参 おくら おくら グレープフルーツ
23 水	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え パナナ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	☆ぱりんこ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / ぱりんこ プチゼリー	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 キャベツ パナナ
24 木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬(塩昆布) オレンジ 中華スープ(小松菜・豆腐)	抹茶ようかん (以)牛乳	豚もも肉 味噌 塩昆布 豆腐 / (以)牛乳 抹茶あん 寒天	米 三温糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜 オレンジ
25 金	ごはん 旨煮 ブロッコリーおかか和え パナナ 味噌汁(南瓜・長葱)	じゃこおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 生揚げ 醤油 削り節 味噌 / (以)牛乳 しらす 醤油 青のり	米 じゃが芋 植物油 三温糖 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 長葱 パナナ
28 月	ごはん タンドリーボーク(乳) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・人参)	☆ブルーベリージャム サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 水菜 人参 白菜 オレンジ
29 火	ごはん 鰯の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・玉葱)	☆人参とパインの ケーキ(乳・卵) (未・以)牛乳	鰯 醤油 高野豆腐 わかめ 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油 バインジュース	人参 ピーマン 長葱 生姜 玉葱 グレープフルーツ / 人参
30 水	ごはん ポークチャップ ブロッコリー パナナ コンソメスープ(じゃが芋・いんげん)	わかめおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / (以)牛乳 わかめごはんの素	米 植物油 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 ピーマン パイン ブロッコリー いんげん パナナ

★9日 以上児はお弁当の日のため、ジュース、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
485	19.7	14.9	247	1.7

＜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
525	21.2	15.1	213	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となります。 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。