

日	曜	昼 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	火	ごはん はまちの塩焼き チンゲン菜とハムの中巻和え(ロースハム除去) グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・絹さや)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	はまち 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 米粉カップケーキ	チンゲン菜 人参 もやし 絹さや グレープフルーツ
2	水	スバゲティインディアン(アレルギー児用) 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 アレルギー児用 洋風だし / (以)牛乳 ツナ 塩昆布 醤油	スバゲティ 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(ロースハム除去) 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)	☆ゼリー ☆星たべよ	醤油 鶏レバー 大豆 味噌 豚挽肉	米 春雨 三温糖 ごま油 / 星たべよ ゼリー	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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 春雨 / 米粉カップケーキ	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ
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)	アレルギージャムサンド (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 / アレルギーパン マーマレードジャム	大根 人参 胡瓜 もやし にら
★9	水	焼うどん 蒸し南瓜 オレンジ ジュース	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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 アレルギー豆腐キーマカレー もやしとニラのナムル ジュース	あじさいゼリー ☆おせんべい	豆腐 豚挽肉 アレルギー児用 醤油	米 植物油 白ごま ごま油 / ゼリーの素 おせんべい	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)	米粉ジャムサンド(乳アレ) ジャムサンド(カカオアレ) (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 / 米粉パン 食パン いちごジャム	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)	クラッカー 抹茶あんサンド (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 / クラッカー	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레이크(乳アレ) ☆アレルギークッキー(卵アレ) (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	米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま / コーンフ레이크 アレルギークッキー	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
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	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン いちごジャム	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)	ゆかりおにぎり (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 / 米	パセリ ピーマン 人参 おくら グレープフルーツ / ゆかり
23	水	ごはん カシ肉じゃが ほうれん草のしらす和え パナナ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	☆ばりりんこ ☆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 / ばりりんこ プチゼリー	人参 玉葱 グリーンピース 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(ヨーグルト除去) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・人参)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン 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 鱈の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・玉葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鱈 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 / 米粉カップケーキ	人参 ピーマン 長葱 生姜 玉葱 グレープフルーツ
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書に書いてありますのでご覧ください。