



日 曜	風 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	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 木	ごはん 鶏肉のつくね焼き 南瓜のサラダ メロン ミネストローネ (玉葱・じゃが芋)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	鶏挽肉 醤油 洋風だし / ヨーグルト	米 三温糖 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 味しらべ	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン 玉葱 メロン
2 金	ツナと豆苗の塩レモン焼きそば アスパラのお浸し パナナ 清まし汁 (わかめ・えのき)	じゃこおにぎり	ツナ 醤油 わかめ / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	卵なし中華麺 植物油 ホールコーン / 米 白ごま	豆苗 玉葱 人参 レモン アスパラ えのき パナナ
5 月	ごはん 鶏肉のおろし焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉葱・万能葱)	マーマレードサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉葱 / 食パン マーマレードジャム	大根 生姜 切干大根 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
6 火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(茄子・玉葱)	アップルシナモン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 三温糖 / 蒸しパンミックス アップルシナモンジャム 植物油	人参 玉葱 えのき グリーンピース ブロッコリー 茄子 グレープフルーツ
7 水	コーンライス(バター) セタカレー(乳) 酢の物 ジョア(乳)	セタゼリー(乳)	豚もも肉 スキムミルク ジョア / アガー 杏仁豆腐	米 パター ホールコーン じゃが芋 三温糖 / 上白糖 サイダー フルーハワイシロップ シュガースプレー	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 パイン / パイン
8 木	ごはん 鰯のさんが焼き 磯和え 黄桃 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	南瓜あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	鰯すり身 味噌 醤油 豆腐 のり 油揚げ / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / ミニホットケーキ 南瓜あん	生姜 しその葉 長葱 ほうれん草 キャベツ 人参 大根 黄桃
9 金	焼うどん (以・桜えび) さつま芋のレモン煮 パナナ 中華スープ (白菜・しめじ)	ほたてご飯 (以)牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 削り節 / (以)牛乳 刺身 醤油	うどん 植物油 さつま芋 三温糖 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 レモン 白菜 しめじ パナナ / 人参 グリンピース
12 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 水菜と竹輪のサラダ オレンジ 清まし汁 (豆腐・豆苗)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 竹輪 塩昆布 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	水菜 人参 豆苗 オレンジ
13 火	ごはん 鮎の照り焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁 (長葱・南瓜)	チョコバナナケーキ (卵・乳・カカオ) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 牛乳 チョコ	米 三温糖 植物油 南瓜 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ビーマン 長葱 南瓜 グレープフルーツ / パナナ
14 水	小エビとツナのトマトクリームスパゲティ (以・えび) 白菜のコールスローサラダ パナナ オニオンスープ (玉葱・ベーコン(乳))	☆コーンフレーク(養蚕) ☆チョコがはピー(乳・養蚕) (未・以)牛乳	(以)えび ツナ 豆乳 洋風だし 卵なしベーコン / 牛乳 チョコクリスピー	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / コーンフレーク	にんにく しめじ 玉葱 スッキーニ パセリ 白菜 レーズン パナナ
15 木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 スイカ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	南瓜ようかん	豚挽肉 豆腐 醤油 のり 油揚げ 味噌 / 寒天	米 パン粉 じゃが芋 / 南瓜あん	玉葱 しめじ 切干大根 スイカ
16 金	中華丼 (以・えび) ブロッコリーのおかか和え パナナ 中華スープ (しめじ・豆腐)	ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 オスターズ 削り節 豆腐 / 牛乳 豚挽肉	米 植物油 ごま油 / マカロニ 植物油	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 ブロッコリー しめじ パナナ / 玉葱 人参 パセリ
19 月	ごはん 鶏肉の西京焼き 即席漬け オレンジ 中華スープ (豆腐・おくら)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 豆腐 / 牛乳 きな粉	米 三温糖 白ごま / お麩 植物油 三温糖	キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ
20 火	ごはん 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め グレープフルーツ 清まし汁 (三つ葉・白玉葱)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま 白玉葱 / バームクーヘン	茄子 赤ピーマン 黄ピーマン 三つ葉 グレープフルーツ
21 水	冷やし中華(ロスハム) 金時豆 ジュース	ゆかりと枝豆の おにぎり (未・以)牛乳	卵なしロスハム わかめ 醤油 金時豆 / (以)牛乳	卵なし中華生麺 ごま油 三温糖 白ごま ジュース / 米	人参 胡瓜 トマト / 枝豆 ゆかり
22 木	海の日				
23 金	スポーツの日				
26 月	ごはん 豚肉の味噌焼き コールスローサラダ オレンジ コンソメスープ (白菜・人参)	きな粉揚げパン風 ラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テリヤキ 味噌 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
27 火	ごはん はまちの塩焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 味噌汁 (いんげん・冬瓜)	抹茶マーマレード ケーキ(乳) (未・以)牛乳	はまち 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳	米 系こんにやく 白ごま 三温糖 / ホットケーキミックス 三温糖 植物油	ほうれん草 人参 いんげん 冬瓜 グレープフルーツ / 抹茶
28 水	ごはん 麻婆ナス 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (冬瓜・えのき)	冷製パスタ (以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 オスターズ / (以)牛乳 ツナ 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま 南瓜 / スパゲティ オリーブ油 ごま油	茄子 ビーマン 人参 にんにく 生姜 長葱 冬瓜 えのき パナナ / 胡瓜 人参 トマト
29 木	ごはん 鶏肉の甘酢焼き フレンチサラダ パイン コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	☆アメリカンドッグ (乳・卵) (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 クリームコーン / アメリカンドッグ	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 パイン
30 金	ごはん 夏野菜のカレー(乳) ナムル ゼリー	そうめん	鶏もも肉 スキムミルク 醤油 / 醤油 わかめ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ゼリー / そうめん	人参 玉葱 スッキーニ もやし ほうれん草 / おくら みかん

≪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
469	19.1	14.1	222	1.8

≪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
518	21.1	14.4	205	2.1

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。