



日 曜	風 食		おやつ	主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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）	☆ゼリー ☆味しらべ	鶏挽肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ゼリー 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（白玉麩・万能葱）	アレルギージャムサンド （未・以）牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉麩 / 米粉パン 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）	☆米粉カップケーキ （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 / 米粉カップケーキ	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	コンライス(バター除去) セタアレルギーカレー 酢の物 ジュース	セタゼリー （杏仁豆腐除去）	豚もも肉 アレルギールウ / アガー	米 ホールコーン じゃが芋 三温糖 ジュース / 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）	クラッカー あんサンド （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 / クラッカー 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 帆立 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）	アレルギージャムサンド （未・以）牛乳	鶏もも肉 醤油 竹輪 塩昆布 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 米粉パン フルーベリージャム	水菜 人参 豆苗 オレンジ	
13 火	ごはん 鯖の照り焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁（長葱・南瓜）	☆米粉カップケーキ （未・以）牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 南瓜 / 米粉カップケーキ	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	
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（ベーコン除去））	☆アレルギークッキー （未・以）牛乳	（以）えび ツナ 豆乳 洋風だし / 牛乳	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / アレルギークッキー	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 オムレツ 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・白玉麩）	☆アレルギークッキー （未・以）牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま 白玉麩 / アレルギークッキー	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（ロースハム除去） 金時豆 ジュース	ゆかりと枝豆の おにぎり （未・以）牛乳	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）	アレルギージャムサンド （未・以）牛乳	豚もも肉 テマリ 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 / 米粉パン マーマレードジャム	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）	☆米粉カップケーキ （未・以）牛乳	はまち 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳	米 糸こんにゃく 白ごま 三温糖 / 米粉カップケーキ	ほうれん草 人参 いんげん 冬瓜 グレープフルーツ	
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 オムレツ / （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）	わかめおにぎり （未・以）牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 わかめごはんの素	米 三温糖 オリーブ油 クリームコーン / 米	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 パイン	
30 金	ごはん 夏野菜のアレルギーカレー ナムル ゼリー	そうめん	鶏もも肉 アレルギールウ 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。