



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
2 月	ごはん 鶏の葱塩焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	<b>ももジャムサンド(乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 白ごま / 食パン ももジャム	長葱 白菜 胡瓜 人参 オレンジ	
3 火	ごはん 白身魚のオープン焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 味噌汁(茄子・玉葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	カラスガレイ 竹輪 醤油 オイスターソース 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 しらたき / さつま芋	にんにく パセリ ビーマン 人参 茄子 玉葱 グレープフルーツ	
4 水	焼きそば 煮豆(金時豆) パナナ 中華スープ(冬瓜・えのき)	ツナご飯 (以)牛乳	豚挽肉 青のり 金時豆 / (以)牛乳 ツナ 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン もやし 冬瓜 えのき パナナ / 人参 生姜	
5 木	ごはん ハンバーグ(夏野菜ソース) 粉吹き芋 スイカ コンソメスープ(冬瓜・いんげん)	抹茶お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / お麩 植物油 グラニュー糖	玉葱 人参 スッキーニ 黄ビーマン 冬瓜 いんげん スイカ / 抹茶	
6 金	ごはん <b>キーマカレー(乳)</b> もやしとニラのナムル ゼリー	<b>バナナドロッツ クッキー(乳)</b> (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ スキムミルク 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま ゼリー/ホットケーキミックス バター 植物油 三温糖	人参 玉葱 もやし ニラ / パナナ	
9 月	振替休日					
10 火	ごはん ぶりの照り焼き 即席漬け(ゆかり) オレンジ 味噌汁(わかめ・油揚げ)	☆味しらべ ☆プチゼリー (未・以)牛乳	ぶり わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 味しらべ プチゼリー	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり オレンジ	
11 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋オレンジ煮 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) ☆チョコクッキースピー(乳・麦芽) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコクッキースピー	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 オレンジジュース / コーンフレーク	玉葱 長葱 なら 生姜 チンゲン菜 しめじ パナナ	
12 木	ごはん 豚肉の味噌焼き 五目豆 黄桃 清まし汁(三つ葉・豆腐)	<b>ミニどら焼き(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 ｱﾝｶﾞｼﾞﾝ 味噌 大豆 豚挽肉 醤油 豆腐 / 牛乳 こしあん	米 三温糖 こんにゃく/ミニホットケーキ	人参 グリンピース 三つ葉 黄桃	
13 金	ごはん <b>焼売(乳)</b> ビーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 中華スープ(オクラ・春雨)	ゆかりおにぎり	焼売 生揚げ 味噌 醤油	米 三温糖 白ごま 春雨 / 米	玉葱 しめじ ビーマン 黄ビーマン 人参 オクラ グレープフルーツ / ゆかり	
16 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁(豆腐・万能葱)	<b>きざ粉揚げパン風 ラスク(乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 万能葱 オレンジ	
17 火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(さつま芋・長葱)	<b>はちみつレモン ケーキ(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン ホールコーン さつま芋 / はちみつ 蒸しパンミックス 植物油	パセリ ブロッコリー 玉葱 長葱 グレープフルーツ / レモン	
18 水	冷やしうどん 蒸し南瓜 ジュース	カレーピラフ (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 わかめ / (以)牛乳 豚挽肉	うどん 三温糖 白ごま ホールコーン 南瓜 ジュース / 米 植物油	長葱 生姜 胡瓜 人参 / 玉葱 人参 グリンピース レーズン	
19 木	ごはん <b>ミニトローフ(牛乳・チーズ)</b> 人参甘煮 梨 ミネストローネ(人参・ズッキーニ・玉葱)	小豆ようかん (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 洋風だし チーズ / 牛乳 寒天 こしあん	米 パン粉 三温糖	玉葱 ミックスベジタブル 人参 スッキーニ 梨	
20 金	ごはん <b>夏野菜カレー(乳)</b> ピクルス パナナ	サイダーゼリー <b>☆ペペーチーズ(乳)</b>	鶏もも肉 スキムミルク / アガー チーズ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 / 上白糖 サイダー	人参 玉葱 スッキーニ 大根 胡瓜 パナナ	
23 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ(人参・ホールコーン)	<b>小豆クリームサンド (乳)</b> (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム 春雨 三温糖 ごま油 ホールコーン / 食パン 小豆クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ オレンジ	
24 火	ごはん 鮪の照り焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	<b>抹茶と甘納豆 蒸しパン(卵・乳)</b> (未・以)牛乳	めかじき 醤油 かまぼこ のり 味噌 / 牛乳 甘納豆	米 三温糖 じゃが芋 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	生姜 小松菜 梅肉 玉葱 グレープフルーツ / 抹茶	
25 水	ナスのミートソーススパゲティ 水菜とツナのサラダ パナナ コンソメスープ(いんげん・しめじ)	鮭ご飯 (以)牛乳	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	ナス 玉葱 人参 グリンピース 水菜 いんげん しめじ パナナ	
26 木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き コールスローサラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・わかめ)	オープンポテト (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 白玉麩 / じゃが芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	
27 金	肉味噌混ぜめ ブロッコリー <b>ジャア(乳)</b>	<b>☆あげパン(乳)</b> (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 ｲｽﾀｰｰｰ 味噌 ジョア / 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / あげぱん	玉葱 人参 筍 赤ビーマン 黄ビーマン なら 生姜 にんにく ブロッコリー	
30 月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	<b>いちごジャムサンド (乳)</b> (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 / 食パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 オレンジ	
31 火	ごはん 鮭の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	<b>☆ヨーグルト(乳)</b> ☆ばりんこ	鮭 醤油 高野豆腐 わかめ 味噌 / ヨーグルト	米 小麦粉 オリーブ油 オリーブ油 三温糖 南瓜 / ばりんこ	人参 ビーマン 長葱 生姜 グレープフルーツ	

≪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
493	19.8	14.7	251	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
531	21.1	14.3	201	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を提供になります。 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。