



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	水	あんかけそば 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・冬瓜)	きつねごはん (以)牛乳	豚もも肉 醤油 三温糖 / (以)牛乳 油揚げ 醤油	中華蒸し麺 植物油 三温糖 南瓜 / 米 三温糖 白ごま	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき草 チンゲン菜 冬瓜 パナナ/ 人参
2	木	ごはん 春雨サラダ(ロースハム除去) レバーの風味焼き パイン 清まし汁 (冬瓜・えのき)	クラッカー あんサンド (未・以)牛乳	醤油 鶏レバー / 牛乳 抹茶あん	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / クラッカー	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 長葱 冬瓜 えのき草 パイン
3	金	ごはん アレルギー豆腐キーマカレー ほうれん草と竹輪の胡麻和え パナナ	手作りぶどうゼリー ☆おせんべい	豆腐 豚挽肉 アレルギールウ 竹輪 醤油 / 牛乳	米 植物油 白ごま 三温糖 / ぶどうゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 パナナ
6	月	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 切干大根のツナマヨ和え オレンジ 清まし汁 (三つ葉・白玉麩)	アレルギージャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 醤油 味噌 ツナ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 白玉麩 / 米粉パン マーメイドジャム	長葱 生姜 にんにく 切干大根 人参 胡瓜 三つ葉 オレンジ
7	火	ごはん 鮭のカレークリームソースかけ(乳製品除去) ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (里芋・万能葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスカレイ 洋風だし 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 里芋 / 米粉カップケーキ	玉葱 パセリ ブロッコリー 万能葱 グレープフルーツ
8	水	ガリパタチキンのソース焼うどん(バター除去) チンゲン菜とツナの胡麻酢和え パナナ 中華スープ (しめじ・豆腐)	おかかマヨおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 ツナ わかめ 豆腐 / (以)牛乳 削り節 醤油	うどん 白ごま 三温糖 / 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ パナナ
9	木	ごはん さんまハンバーグ (バター除去) 人参甘煮 梨 清まし汁 (春雨・オクラ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	秋刀魚すり身 豆腐 醤油 / 牛乳	パン粉 ごま油 三温糖 春雨 / さつま芋	玉葱 人参 ニラ 生姜 オクラ 梨
10	金	ごはん アレルギーカレー 酢味噌和え ジュース	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギールウ 鶏ささみ わかめ 味噌	米 三温糖 ごま油 ジュース / アレルギークッキー	しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 トマト パナナ
13	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 野菜とじゃこのサラダ オレンジ 清まし汁 (玉葱・わかめ)	アレルギージャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 じゃこ わかめ / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン いちごジャム	にんにく 生姜 水菜 人参 玉葱 オレンジ
14	火	ごはん 鮭の味噌チーズ焼き (クリームチーズ除去) ブロッコリー グレープフルーツ ミネストローネ(じゃが芋・ズッキーニ・玉葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 洋風だし / 牛乳	卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 米粉カップケーキ	玉葱 レモン パセリ ブロッコリー ズッキーニ グレープフルーツ
15	水	カレースパゲティ(アレルギールウ) 白菜のコールスローサラダ パナナ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	しめじごはん (未・以)牛乳	豚挽肉 アレルギールウ 洋風だし / 牛乳 油揚げ 醤油	スパゲティ オリーブ油 三温糖 クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 白菜 レーズン 小松菜 パナナ / しめじ 人参 しいたけ グリンピース
16	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲン菜ともやしのナムル 梨 中華スープ (白菜・しめじ)	☆ゼリー	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま / パナッブ	生姜 チンゲン菜 もやし 人参 にんにく 白菜 しめじ 梨
17	金	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) ポークビーンズ ゼリー さやいんげんとコーンのソテー	おはぎ (以)牛乳	大豆 豚もも肉 洋風だし 醤油 / (以)牛乳 きな粉 こしあん	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / 米 もち米 三温糖	玉葱 人参 いんげん ホールコーン
20	月	敬老の日				
21	火	ごはん ぶりの照り焼き ぶどう豆 グレープフルーツ 味噌汁 (切干大根・わかめ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	ぶり 大豆 刻み昆布 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / アレルギークッキー	レーズン 人参 切干大根 グレープフルーツ
22	水	ごはん 麻婆きのこ豆腐 さつま芋レモン煮 パナナ 中華スープ (カブ・カブの葉)	しらすとわかめのおにぎり	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 おろしソース / しらす干し ワカメごはんの素	米 植物油 三温糖 ごま油 さつま芋 / 米	しめじ えのき 生姜 にんにく 玉葱 長葱 レモン カブ カブの葉 パナナ
23	木	秋分の日				
24	金	ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬け(ごま) グレープフルーツ 清まし汁 (豆腐・長葱)	きなこお麩ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳 きな粉	米 白ごま / お麩 植物油 グラニュー糖	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 長葱 グレープフルーツ
27	月	ごはん タンドリーポーク (ヨーグルト除去) マカロニサラダ オレンジ コンソメスープ (人参・玉葱・パセリ)	アレルギージャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 洋風だし / 牛乳	マカロニ 卵なしマヨネーズ / 米粉パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
28	火	ごはん 鮭の照り焼き 南瓜サラダ グレープフルーツ 味噌汁 (ナス・油揚げ)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	めかじき 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 ワカメごはんの素	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 南瓜 / 米	生姜 胡瓜 人参 レーズン 茄子 グレープフルーツ
29	水	アレルギーロールパン 秋鮭ときのこのアレルギーシチュー ブロッコリーと竹輪の梅おかか和え パナナ	きな粉マカロニ	鮭 アレルギールウ 竹輪 削り節 / きな粉	アレルギーロールパン じゃが芋 植物油 / マカロニ 三温糖	人参 玉葱 白菜 しめじ パセリ ブロッコリー 梅肉 パナナ
30	木	ごはん 秋野菜ソースのハンバーグ 粉吹き芋 オレンジ コンソメスープ (キャベツ・人参)	ゆかりと枝豆のおにぎり (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし / (以)牛乳 枝豆	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 茄子 しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン 青のり キャベツ オレンジ / ゆかり

《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
506	20	16.6	235	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
561	21.9	17.4	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。