

日 曜	昼 食	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 金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	抹茶あん スラウニー(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳 卵 抹茶あん 甘納豆	米 植物油 三温糖 小麦粉 バター 三温糖	生姜 しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 かぶ かぶの葉 バナナ / 抹茶
4 月	ごはん 鶏肉のおろし焼き じゃこサラダ オレンジ 味噌汁(切干大根・油揚げ)	マーメイド サンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン マーメイド	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
5 火	ごはん 鯖の西京焼き 五目金平 グレープフルーツ 清まし汁(冬瓜・わかめ)	秋色蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 竹輪 わかめ 醤油 / 牛乳 豆乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま ごま油 / 蒸しパンミックス 植物油 南瓜 さつまいも 栗 三温糖	ごぼう れんこん 人参 冬瓜 グレープフルーツ
6 水	ナポリタン(ベーコン・チーズ) ブロッコリー バナナ 中華スープ(冬瓜・えのき)	鮭とさつまいものご飯 (以)牛乳	卵なしベーコン ウィンナー チーズ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スバゲティ オリーブ油 ホールコーン / 米 白ごま さつまいも	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー 冬瓜 えのき バナナ
7 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 担々スープ(チンゲン菜・もやし)	☆ヨーグルト(乳) ☆かみかみ昆布	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト 昆布	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿
8 金	ごはん 鰯のつみれ汁 小松菜と厚揚げの煮浸し バナナ	しらすと昆布の おにぎり	つみれ 味噌 厚揚げ 醤油 / しらす干し 昆布	米 里芋 / 米 白ごま	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 バナナ
11 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・玉葱・パセリ)	黒豆きな粉 サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 テンメンジャン 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ごま油 食パン 黒豆きな粉クリーム	切干大根 人参 胡瓜 白菜 玉葱 オレンジ パセリ
12 火	ごはん 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	パイナップルケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスカレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 南瓜 / パインジュース 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 パセリ レモン 長葱 グレープフルーツ
13 水	焼きそば 蒸し南瓜 バナナ コンソメスープ(キャベツ・ホールコーン)	もみじご飯 (以)ベビーチーズ	豚挽肉 植物油 青のり 洋風だし / 昆布 醤油 (以)ベビーチーズ	卵なし中華蒸し麺 南瓜 ホールコーン / 米 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし バナナ / 人参
14 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ(カレー味) れんこんサラダ みかん 清まし汁(白菜・豆腐)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / バームクーヘン	生姜 れんこん 人参 胡瓜 白菜 みかん
15 金	ごはん ポークカレー(乳) ナムル ジョア(乳)	かぼちゃスープ (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / ホットケーキミックス バター 三温糖 南瓜	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / シナモン
18 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 和風サラダ オレンジ 中華スープ(小松菜・豆腐)	マロンクリーム サンド(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳 生クリーム	米 三温糖 ホールコーン / ロールパン 栗	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
19 火	ごはん 鯖の味噌パン粉焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 清まし汁(白菜・わかめ)	アップルシナモン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 かまぼこ 醤油 のり わかめ / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / 蒸しパンミックス アップルシナモンジャム 植物油	パセリ 小松菜 梅肉 白菜 グレープフルーツ
20 水	鮭のクリームうどん(乳) 煮豆(金時豆) ジュース	ゆかりと枝豆の おにぎり (未・以)牛乳	鮭 牛乳 洋風だし 金時豆 / 牛乳	うどん 植物油 三温糖 ジュース / 米	ほうれん草 玉葱 しめじ / 枝豆 ゆかり
21 木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 りんご けんちん汁(大根・里芋・人参・万能葱)	栗小豆ようかん	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり / こしあん 寒天	米 パン粉 じゃが芋 里芋 / 栗	玉葱 しめじ 大根 人参 万能葱 りんご
22 金	ごはん 親子煮(卵) お浸し バナナ 味噌汁(さつまいも・長葱)	☆コーンフレーク(寒天) ☆チョコクリスピー(乳・寒天) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 卵 のり 削り節 味噌 / 牛乳 チョココリスピー	米 植物油 三温糖 さつまいも / コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ グリンピース ほうれん草 キャベツ 長葱 バナナ
25 月	ごはん 豚肉ケチャップ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	ココアお菓ラスク (カカオ) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / お麩 植物油 グラニュー糖	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 パセリ オレンジ / ココア
26 火	ごはん 鮭のきのこマヨネーズ焼き 里芋とインゲンの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・生揚げ)	☆カレーパン風 トースト(乳) (未・以)牛乳	鮭 醤油 味噌 生揚げ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま 三温糖 / 食パン カレーパン風クリーム	えのき茸 しめじ 椎茸 玉葱 いんげん 人参 小松菜 グレープフルーツ
27 水	ごはん 2-煮(ベーコン) カリフラワーのカレーマリネ みかん	鶏ごぼうおにぎり (以)牛乳	豚もも肉 卵なしベーコン 洋風だし / (以)牛乳 鶏挽肉 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米 三温糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース カリフラワー みかん / ごぼう 人参 グリンピース
28 木	ごはん ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ パイン ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・パセリ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウィンナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 / さつまいも	玉葱 人参 白菜 レーズン パセリ パイン
29 金	ロールパン(未・乳) プチパン(以) パンフキンシチュー(乳)ゼリー ツナとキャベツのサラダ	△ロウキンケーキ (卵・乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 卵なしベーコン ツナ / 牛乳 生クリーム(未)がーアール(以)チョコ	ロールパン(未) プチパン(以) 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ ゼリー / 三温糖 蒸しパンミックス 植物油 (以)ミニシュー	玉葱 しめじ パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 / ココア

《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
495	19.2	15.8	251	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
539	20.7	16.1	214	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。

☆印は市販品のおやつでの提供になります。野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。