

日 曜	屋 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 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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / 米粉カップケーキ	生姜 しめじ えのき草 椎茸 玉葱 人参 かぶ かぶの葉 バナナ	
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)	アレルギージャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 米粉パン 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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鯖 味噌 竹輪 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 系こんにゃく 白ごま ごま油 / 米粉カップケーキ	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・チーズ除去) ブロッコリー バナナ 中華スープ(冬瓜・えのき)	鮭とさつま芋のご飯 (以)牛乳	ウインナー 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン / 米 白ごま さつま芋	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)	☆ゼリー ☆かみかみ昆布	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / 昆布	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / ゼリー	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)	アレルギージャムサンド (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 / 米粉パンブルーベリージャム	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(バター除去) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスカレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 南瓜 / 米粉カップケーキ	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)	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	生姜 れんこん 人参 胡瓜 白菜 みかん	
15 金	ごはん アレルギーポークカレー ナムル ジュース	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 もやし ほうれん草	
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)	ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン / アレルギーパン ジャム	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)	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ	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(乳除去) 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 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(卵除去) お浸し バナナ 味噌汁(さつま芋・長葱)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 のり 削り節 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 さつま芋 / アレルギークッキー	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)	ジャムクラッカー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / クラッカー ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 パセリ オレンジ	
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)	アレルギージャムサンド (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 / 米粉パン ブルーベリージャム	えのき草 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 スープ煮(ベーコン除去) 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 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(ウインナー・人参・玉葱・パセリ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウインナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 / さつま芋	玉葱 人参 白菜 レーズン パセリ パイン	
29 金	アレルギーロールパン(未) ブチパン(以) アレルギーパンキンシチュー(ベーコン除去) ゼリー ツナとキャベツのサラダ	アレルギー ハロウィンケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 アレルギーールウ ツナ / 牛乳 生クリーム ｶﾞｰｽﾌﾟﾚｰ	アレルギーパン(未) ブチパン(以) 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ ゼリー / 米粉カップケーキ	玉葱 しめじ パセリ 人参 キャベツ 胡瓜	

《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。