



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	水	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) ポークビーンズ バナナ 白菜のコールスローサラダ	わかめおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	大豆 豚もも肉 洋風だし / (以) ほりほり小魚 わかめご飯の素	アレルギーパン(未) プチパン(以) ジャガ芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米	玉葱 人参 白菜 レーズン バナナ
2	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の胡麻和え 黄桃 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆ゼリー ☆味しらべ	鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌	米 植物油 白ごま 三温糖 里芋 / ゼリー 味しらべ	生姜 小松菜 白菜 人参 大根 黄桃
3	金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 中華スープ(チンゲン菜・もやし)	☆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 しいたけ 玉葱 人参 チンゲン菜 もやし みかん
6	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 大根とベーコンの煮物(バター・ベーコン除去) オレンジ 清まし汁(白菜・わかめ)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 味噌 洋風だし 醤油 わかめ / 牛乳	三温糖 / 米粉パン マーマレードジャム	大根 人参 いんげん 白菜 オレンジ
7	火	ごはん ぶりの照り焼き 花野菜のカレーソテー グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・生揚げ)	☆米粉カップケーキ (未・以) 牛乳	ぶり 醤油 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / 米粉カップケーキ	生姜 人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー 小松菜 グレープフルーツ
8	水	あんかけちゃんぽんうどん 蒸し南瓜 バナナ	ツナと塩昆布の おにぎり	豚もも肉 かまぼこ 豆乳 醤油 / ツナ 塩昆布 醤油	うどん ホールコーン ごま油 南瓜 / 米	キャベツ もやし 人参 バナナ
9	木	ごはん 春雨サラダ(ロースハム除去) レバーの味噌焼き りんご オイスタースープ(チンゲン菜・しめじ)	シュガーお麩ラスク (未・以) 牛乳	醤油 鶏レバー 味噌 オイスター / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / お麩 植物油 グラニュー糖	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 しめじ りんご
10	金	ごはん アレルギーポークカレー ナムル ジュース	味噌ラーメン	豚もも肉 アレルギールウ 醤油 / 帆立 豚挽肉 味噌 醤油	米 ジャガ芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ / にら 人参 もやし 長葱 にんにく
13	月	ごはん 味噌マヨチキン 塩昆布の即席漬 オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスター 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ クリームコーン / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
14	火	ごはん 鮭の塩焼き れんごんの金平 グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・豆腐)	米粉あんサンド (未・以) 牛乳	鮭 豚挽肉 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳 粒あん	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 米粉パン	人参 れんこん なめこ グレープフルーツ / いちご
15	水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 バナナ 中華スープ(白菜・えのき)	じゃこおにぎり (未・以) 牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスター 昆布 / 牛乳 ちりめんじゃこ 醤油 青のり	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米	玉葱 長葱 ニら 生姜 白菜 えのき草 バナナ
16	木	ごはん ピザハンバーグ(乳) ブロッコリー みかん ミネストローネ(ウィンナー・人参 玉葱・パセリ)	☆米粉カップケーキ (未・以) 牛乳	ハンバーグ チーズ ウィンナー 洋風だし / 牛乳 チーズ	米 植物油 / 米粉カップケーキ	玉葱 ピーマン ブロッコリー パセリ 人参 みかん
17	金	アレルギーロールパン ほうれん草のアレルギーシチュー(ベーコン除去) 南瓜のサラダ ゼリー	ジャムクラッカー (未・以) 牛乳	鶏もも肉 アレルギールウ / 牛乳	アレルギーパン ジャガ芋 植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ セリー / マーマレード クラッカー	人参 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レーズン
20	月	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃこサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 米粉パン マーマレードジャム	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
21	火	ごはん 鯖の胡麻味噌焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(大根・白菜)	☆米粉カップケーキ (未・以) 牛乳	鯖 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 白ごま ジャガ芋 植物油 / 米粉カップケーキ	生姜 人参 ピーマン 大根 白菜 グレープフルーツ
22	水	焼きそば いとこ煮 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ	豚挽肉 青のり 小豆 醤油 / 豚挽肉 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 三温糖 / 米 もち米 ごま油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし かぶ かぶの葉 バナナ / しいたけ 筍 人参
23	木	ごはん 柳川風煮(卵除去) カリフラワーのカレーマリネ みかん 清まし汁(三つ葉・白玉麩)	きな粉マカロニ (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳 きな粉	ご飯 しらたき 植物油 三温糖 オリーブ油 白玉麩 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 カリフラワー 三つ葉 みかん
24	金	バターライス(バター除去) アレルギーカレー ポテトサラダ パイン	☆アレルギー クリスマスケーキ (未・以) オレンジジュース	豚もも肉 アレルギールウ / 牛乳	米 ジャガ芋 卵なしマヨネーズ / オレンジジュース 米粉カップケーキ	パセリ しめじ えのき草 しいたけ 玉葱 人参 胡瓜 りんご パイン
27	月	ごはん 鶏肉の中華焼き 切干大根の煮物 オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド(カカオア) / 牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 米粉パン 食パン マーマレードジャム	にんにく 長葱 切干大根 人参 小松菜 オレンジ
28	火	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	芋ようかん (未・以) 牛乳	カラスガレイ 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 寒天	米 三温糖 / さつま芋 三温糖	人参 玉葱 えのき草 グリーンピース ブロッコリー チンゲン菜 もやし グレープフルーツ
29	水	根菜ミートスパゲティ ツナとキャベツのサラダ バナナ コンソメスープ(ジャガ芋・玉葱・パセリ)	鮭わかめおにぎり (以) ベビーチーズ	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / (以) ベビーチーズ 鮭 わかめご飯の素	スパゲティ 植物油 卵なしマヨネーズ ジャガ芋 / 米	れんこん 玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 パセリ バナナ

《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
525	20.5	17.9	253	1.9

《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
575	22.1	18.4	206	2.3

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。