



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
4	火	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ブロccoliリー 黄桃 味噌汁(わかめ・豆腐)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	ぶりの照り焼き 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 / 牛乳 ワカメごはんの素	米 三温糖 / 米	切干大根 人参 小松菜 ブロッコリー 黄桃
5	水	あんかけそば さつま芋レモン煮 パナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	鶏そぼろごはん (以)牛乳	豚もも肉 醤油 / (以)牛乳 鶏挽肉 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつま芋 / 米 三温糖	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき茸 レモン 白菜 しめじ パナナ / 人参 生姜
6	木	ごはん 豚肉の味噌焼き なます オレンジ 清まし汁(かぶ かぶの葉)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 油揚げ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 / 米粉カップケーキ	大根 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ
7	金	ごはん 回鍋肉 金時豆 シュース	カレーうどん	豚もも肉 醤油 味噌 オスターソース 金時豆 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 シュース / うどん	キャベツ 人参 ビーマン ニラ 生姜 にんにく / 人参 玉葱
10	月	成人の日				
11	火	ごはん 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 グレープフルーツ 清まし汁(白菜・豆腐)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鮭 ツナ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / アレルギークッキー	大根 小松菜 白菜 グレープフルーツ
12	水	和風スバゲティ(ベーコン除去) ほうれん草の胡麻和え パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	鮭とさつま芋のご飯 (以)ベビーチーズ	帆立 醤油 洋風だし / ベビーチーズ 鮭	スバゲティ オリーブ油 白ごま 三温糖 じゃが芋 / 米 さつま芋	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく ほうれん草 キャベツ パナナ
13	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とかまぼこの梅和え みかん 味噌汁(切干大根・わかめ)	☆ゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 かまぼこ 刻みのり わかめ 味噌	米 植物油 / ゼリー ばりんこ	生姜 小松菜 梅肉 切干大根 みかん
14	金	ごはん アレルギーキーマカレー 酢味噌和え シュース	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーフ アレルギールウ 鶏ささみ わかめ 味噌 / 牛乳 卵	米 植物油 三温糖 ごま油 ジュース / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 胡瓜 トマト
17	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン マーマレードジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
18	火	ごはん めかじきのピザ焼き(チーズ除去) ポテトサラダ グレープフルーツ 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	ジャムクラッカー (未・以)牛乳	めかじき チーズ 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ 里芋 / クラッカー りんごジャム	玉葱 ビーマン 胡瓜 人参 りんご 大根 グレープフルーツ
19	水	ごはん 豆腐の五目煮 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(春雨・ニラ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 / 牛乳	植物油 三温糖 南瓜 春雨 / アレルギークッキー	玉葱 人参 もやし しめじ グリーンピース ニラ パナナ
20	木	ごはん 鰯のつみれ汁 高野豆腐の含め煮 みかん	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	卵なしつみれ 味噌 高野豆腐 醤油 / 牛乳	米 里芋 三温糖 / 米粉カップケーキ	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 みかん
21	金	アレルギーロールパン 白菜のアレルギーシチュー(ベーコン除去) れんこんサラダ パナナ	ピピンパ	鶏もも肉 アレルギールウ / 醤油 豚挽肉 味噌	アレルギーパン じゃが芋 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま ごま油 三温糖 植物油	人参 玉葱 白菜 パセリ れんこん 胡瓜 パナナ / ほうれん草 人参 もやし にんにく
24	月	ごはん 鶏肉のつけ焼き マカロニサラダ オレンジ ミネストローネ(玉葱・人参・パセリ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 米粉パン マーマレードジャム	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
25	火	ごはん ミートボール(未) 鮭の西京焼き(以) 小松菜と厚揚げの煮浸し グレープフルーツ 冬野菜の根菜汁(大根・人参・里芋・長葱・しめじ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ミートボール(未) 鮭(以) 味噌(以) 生揚げ 醤油 / 牛乳	米 三温糖(以) 里芋 / さつま芋	小松菜 大根 人参 長葱 しめじ グレープフルーツ
26	水	中華風あんかけうどん ブロッコリー パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ゆかりおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 オイスターソース 醤油 / (以) ほりほり小魚	うどん ホールコーン / 米	白菜 しめじ 人参 生姜 にんにく ブロッコリー チンゲン菜 えのき パナナ / ゆかり
27	木	ごはん 松風焼き ほうれん草の白和え いやかん 味噌汁(キャベツ・わかめ)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏挽肉 豆腐 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 パン粉 白ごま 糸こんにゃく 三温糖 / 米粉カップケーキ	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ いやかん
28	金	ごはん アレルギーチキンカレー ピクルス ゼリー	わかめおにぎり (未・以)牛乳	鶏もも肉 アレルギールウ / 牛乳 ワカメごはんの素	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / 米	人参 玉葱 大根 胡瓜
31	月	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 白ごま 三温糖 / 米粉パン フルーベリージャム	長葱 切干大根 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ

《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
505	19.7	16.1	253	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
559	21.7	16.8	227	2.2

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。