

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)	☆たご焼き(卵) (未・以)牛乳	ぶりの照り焼き 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 / 牛乳 青のり	米 三温糖 / たご焼き	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)	ほうれん草とチーズ のケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 油揚げ 醤油 / 牛乳 チーズ	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	大根 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ / ほうれん草
7	金	ごはん 回鍋肉 金時豆 ジョア(乳)	カレーうどん	豚もも肉 醤油 味噌 オスターソース 金時豆 ジョア / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 / うどん	キャベツ 人参 ピーマン 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)	パームケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 ツナ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / パームケーキ	大根 小松菜 白菜 グレープフルーツ
12	水	和風スパゲティ(ベーコン) 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	ベーコン 帆立 醤油 洋風だし / ベビーチーズ 鮭	スパゲティ 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)	☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 かまぼこ 刻みのり わかめ 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 / ばりんこ	生姜 小松菜 梅肉 切干大根 みかん
14	金	ごはん キーマカレー(乳) 酢味噌和え ジュース	メロンパンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ オスターソース 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 / ホットケーキミックス 三温糖 バター 植物油 グラニュー糖	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)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	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) 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)	ジャムパンケーキ (卵・乳) (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 / ミニパンケーキ りんごジャム	玉葱 ピーマン 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)	☆コーンフレーク(麦芽) ☆チョコクリスピー(乳・麦芽) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 / 牛乳 チョココリスピー	植物油 三温糖 南瓜 春雨 / コーンフレーク	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	あんフラクニー (卵・乳) (未・以)牛乳	卵なしつみれ 味噌 高野豆腐 醤油 / 牛乳 卵 こしあん 甘納豆	米 里芋 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 みかん / ココア
21	金	ロールパン(卵・乳) 白菜のクリームシチュー(乳・ベーコン) れんこんサラダ パナナ	ピピンパ	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 / 醤油 豚挽肉 味噌	ロールパン 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)	メーブルラスク (乳) (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 / 食パン メーブルシロップ	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)	小豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏挽肉 豆腐 味噌 醤油 わかめ / 牛乳 甘納豆	米 パン粉 白ごま 糸こんにゃく 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ いやかん
28	金	ごはん チキンカレー(乳) ピクルス ゼリー	チーズスティック パイ(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / パイシート	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)	ブルーベリーサンド (乳) (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 / 食パン ブルーベリージャム	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。