

日 曜	昼 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	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 火	ごはん さわらの照り焼き れんこんの金平 グレープフルーツ 清まし汁 (白菜・えのき)	黒ゴマきな粉 蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	さわら 醤油 豚挽肉 / 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 植物油 白ごま ごま油 / 蒸しパンミックス 黒ごま 三温糖 植物油	生姜 人参 れんこん えのき茸 白菜 グレープフルーツ
2 水	焼うどん (以・桜えび) 金時豆 パナナ 中華スープ (小松菜・豆腐)	わかめおにぎり (以)ヘビーチーズ	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 豆腐 / ワカメごはんの素 (以)ヘビーチーズ	うどん 植物油 三温糖 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 小松菜 パナナ
3 木	ロールパン(未・卵・乳) フチパン(以) フロッコリーのクリームシチュー(乳・ベーコン) 豆サラダ 青りんごゼリー	卵に金棒パン (乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ミルクビーズ / 牛乳 チョコ	ロールパン(未) フチパン(以) じゃが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 青りんごゼリー / 強力粉 パター	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 / ココア
4 金	ごはん 豆腐のそぼろあん さつま芋オレンジ煮 パナナ 味噌汁 (なめこ・長葱)	☆コーンフレーク(産裁) ☆チョコクリスピー(乳・麦芽) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 チョコクリスピー	米 三温糖 植物油 さつま芋 オレンジジュース / コーンフレーク	生姜 玉葱 人参 しめじ なめこ 長葱 パナナ
7 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とツナのサラダ オレンジ 味噌汁 (油揚げ・キャベツ)	りんごジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ツナ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン りんごジャム	大根 生姜 水菜 キャベツ オレンジ
8 火	ごはん 鮭の塩焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ オイスタースープ (チンゲン菜・しめじ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	鮭 竹輪 オイスターソース 醤油 / 牛乳	米 しらたき / さつま芋	ビーマン 人参 チンゲン菜 しめじ グレープフルーツ
9 水	帆立のクリームスパゲティ 蒸し南瓜 パナナ コンソメスープ (人参・白菜)	じゃこおにぎり	帆立 豆乳 洋風だし / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 しめじ パセリ 人参 白菜 パナナ
10 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し いよかん 担々スープ (チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 味しらべ	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 いよかん
11 金	建国記念日				
14 月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ 清まし汁 (大根・豆苗)	ハレンタインケーキ (卵・乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 オイスターソース 醤油 / 牛乳 チョコ	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 春雨 ごま油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油 粉砂糖	キャベツ 胡瓜 人参 大根 豆苗 オレンジ / ココア
15 火	ごはん 金目鯛の塩焼き ほうれん草の胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁 (キャベツ・にら)	抹茶あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	金目鯛 醤油 味噌 / 牛乳 抹茶あん	米 白ごま 三温糖 / ミニパンケーキ	ほうれん草 キャベツ 人参 にら グレープフルーツ
16 水	ナポリタン風焼きそば ブロッコリー パナナ コンソメスープ (じゃが芋・玉葱・パセリ)	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	ウインナー 洋風だし / 牛乳	卵なし中華蒸し麺 じゃが芋 / ドーナツ	玉葱 人参 ビーマン 赤ビーマン しめじ ブロッコリー パセリ パナナ
17 木	ごはん ささ身の衣揚げ 磯和え パイン 中華スープ (しめじ・白菜)	おかかマヨおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	鶏ささみ のり 醤油 / 削り節 醤油 (以) ほりほり小魚	米 小麦粉 植物油 / 米 卵なしマヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ 白菜 パイン
18 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) ナムル ジャポ(乳)	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油 ジョア / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 卵なし中華生麺 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 ビーマン もやし ほうれん草 / もやし にんにく
21 月	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 即席漬 (ごま) オレンジ コンソメスープ (かぶ・かぶの葉)	小豆ミルク サンド(乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン パン粉 卵なしマヨネーズ 白ごま / 食パン 小豆ミルククリーム	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ
22 火	ごはん 根菜ハンバーグ(山芋) ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁 (えのき・菜の花)	抹茶あん フラウニー(卵・乳) (未・以)牛乳	豆腐 鶏挽肉 味噌 醤油 / 牛乳 卵 抹茶あん 甘納豆	米 山芋 / 小麦粉 パター 三温糖	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー えのき茸 菜の花 グレープフルーツ / 抹茶
23 水	天皇誕生日				
24 木	ごはん 鶏肉の西京焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 白玉麩 / あげぼん	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
25 金	ごはん 石狩汁 カリフラワーのマリネ パナナ	しらすと昆布の おにぎり	鮭 生揚げ 味噌 / しらす干し 塩昆布	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米 白ごま	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー パナナ
28 月	ごはん 鶏肉の中華焼き じゃこサラダ オレンジ 中華スープ (小松菜・長葱)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 しらす干し / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 食パン 練乳	にんにく 長葱 白菜 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
500	19.8	15.6	255	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
534	20.9	16.1	203	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。

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