

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 ハッシュドポーク(乳) ポテトサラダ バナナ		きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク / 牛乳 きな粉	米 卵なしマヨネーズ ジャガイモ / マカロニ 三温糖	しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 りんご バナナ
4 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)		いちごジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ツマミジャム 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 食パン いちごジャム	白菜 人参 レーズン 豆苗 オレンジ
5 火	ごはん 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(キャベツ・絹さや)		チーズ蒸しパン(乳・卵) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 チーズ	米 植物油 バター 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ / パセリ
6 水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネズ和え バナナ コンソメスープ(人参・白菜)		ツナご飯	豚挽肉 味噌 洋風だし 醤油 / ツナ 醤油	スパゲティ 植物油 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 バナナ / 人参 生姜
7 木	ごはん ささ身の衣揚げ 磯和え 甘夏みかん 茗竹汁(わかめ・筍)		☆ヨーグルト(乳) (未) ☆星たべよ (以) ☆はりんこ	鶏ささみ 醤油 刻みのり わかめ / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 / (未) 星たべよ (以) はりんこ	ほうれん草 キャベツ 人参 筍 甘夏みかん
8 金	ごはん 柳川風煮(卵) ブロッコリーおかか和え バナナ 味噌汁(かぶ・油揚げ)		手作りいちごゼリー ☆ペビーチーズ(乳)	豚もも肉 醤油 卵 削り節 わかめ 油揚げ 味噌 / チーズ	米 しらたき 植物油 三温糖 ジャガイモ / イチゴゼリーの素	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 ブロッコリー かぶ バナナ
11 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)		きな粉揚げパン風ラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーメレードジャム ホールコーン / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
12 火	ごはん 鮎の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・万能葱)		桜あんどうやき(乳・卵) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚ひき肉 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 ジャガイモ 植物油 白玉麩 / ミニバンケーキ	生姜 人参 ピーマン 万能葱 グループフルーツ
13 水	中華丼(以・えび) さつま芋レモン煮 バナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)		しらすと昆布の おにぎり	豚もも肉 (以)むきえび 醤油 だし入り 豆腐 / しらす 塩昆布	米 植物油 ごま油 さつま芋 / 米 白ごま	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 もやし レモン しめじ バナナ
14 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 清まし汁(菜花・えのき茸)		☆ドーナツ(乳・卵) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / ドーナツ	生姜 キャベツ アスパラ 人参 菜花 えのき茸 パイン
15 金	ごはん チキンカレー(乳) ピクルス ジョア(乳)		さつま芋ドロッツッキー(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク ジョア / 牛乳	米 ジャガイモ 植物油 三温糖 / さつま芋 ホットケーキミックス 植物油 バター 三温糖 黒ごま	人参 玉葱 大根 胡瓜
18 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 オレンジ 味噌汁(わかめ・キャベツ)		☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / あげぼん	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ
19 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのお浸し グループフルーツ 清まし汁(豆腐・三つ葉)		桜ようかん	鮭 醤油 豆腐 / 寒天 桜あん	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン	玉ねぎ パセリ レモン アスパラ 人参 三つ葉 グレープフルーツ
20 水	焼うどん(以・桜えび) 金時豆 バナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)		しめじご飯 (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 / 牛乳 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米	人参 キャベツ ピーマン 筍 かぶ かぶの葉 バナナ / しめじ 人参 椎茸 グリンピース
21 木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁(絹さや・玉葱)		ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏もも肉 ちくわ 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 里芋 植物油 三温糖 / さつま芋	ごぼう 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん
22 金	ロールパン(乳・卵) クリームシチュー(乳) さつま芋のポテトサラダ 青りんごゼリー		チョコチップスコーン(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 / 牛乳 チョコ	ロールパン ジャガイモ 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / ホットケーキミックス バター 三温糖	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご / シナモン
25 月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)		ブルーベリージャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 三温糖 味噌 オイスターソース 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 春雨 ごま油 クリームコーン / 食パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
26 火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき茸)		人参とレーズンのケーキ(乳・卵) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ / 人参 レーズン
27 水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとニラのナムル バナナ 中華スープ(春雨・チンゲン菜)		☆コーンフレーク ☆チョコグリスビー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコグリスビー	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / コーンフレーク	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし にら 人参 チンゲン菜 バナナ
28 木	ごはん ピザハンバーグ(乳) ブロッコリー はっさく ミネストローネ(玉葱・人参・キャベツ)		☆ハムクーヘン(乳・卵) (未・以)牛乳 オレンジジュース	ハンバーグ チーズ 洋風だし	米 植物油 / ハムクーヘン オレンジジュース	玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく
29 金	昭和の日					

《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
523	20.4	15.8	256	1.7

《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
563	21.3	15.1	204	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。