

日 曜	屋 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 金	ごはん アレルギーカレー ポテトサラダ バナナ	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギールーウ / 牛乳 きな粉	米 卵なしマヨネーズ ジャガ芋 / 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 ツマジツ 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン 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 (バター除去) 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)	☆米粉カップケーキ (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 三温糖 / 米粉カップケーキ	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
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 若竹汁 (わかめ・筍)	☆ゼリー (未) ☆星たべよ (以) ☆ばりんこ	鶏ささみ 醤油 刻みのり わかめ	米 小麦粉 植物油 / ゼリー (未) 星たべよ (以) ばりんこ	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 (卵除去) 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 わかめおにぎり	豚もも肉 醤油 卵 削り節 わかめ 油揚げ 味噌 / ワカメごはんの素	米 しらたき 植物油 三温糖 ジャガ芋 / イチゴゼリーの素 米	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 鶏肉のマーマレード焼き 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 米粉パン いちごジャム	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)	桜あんクラッカー (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚ひき肉 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 ジャガ芋 植物油 白玉麩 / クラッカー	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 1/4サーズ 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)	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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 アレルギーチキンカレー ピクルス ジュース	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳	米 ジャガ芋 植物油 三温糖 ジュース / 米粉カップケーキ	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)	ゆかりおにぎり (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 米	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ / ゆかり
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	アレルギーロールパン アレルギーシチュー さつま芋のポテトサラダ 青りんごゼリー	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーシチュールーウ	アレルギーパン ジャガ芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン 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)	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき グレープフルーツ
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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / アレルギークッキー	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし なら 人参 チンゲン菜 バナナ
28 木	ごはん ピザハンバーグ 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)	ゆかりおにぎり (未・以) オレンジジュース	ハンバーグ チーズ 洋風だし	米 植物油 / 米 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 / ゆかり
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。