



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 火	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 清まし汁 (万能葱・えのき)	ゆかりおにぎり (未・以)牛乳	さわら 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま / 米	ほうれん草 人参 万能葱 えのき グレープフルーツ / ゆかり
★ 2 水	焼うどん 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (わかめ・チンゲン菜)	ツナと塩昆布の おにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 わかめ / (以)牛乳 ツナ 塩昆布 醤油	うどん 植物油 南瓜 / 米	人参 キャベツ ピーマン チンゲン菜 パナナ
3 木	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん 味噌汁 (豆腐、油揚げ)	ひな祭りクッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 小麦粉 三温糖 植物油 粉砂糖	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 みかん いちごパウダー 抹茶
4 金	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) 菜の花のアレルギーンチュー (乳・ベーコン除去) 春野菜サラダ ゼリー	☆アレルギークッキー (未・以) オレンジジュース	鶏もも肉 アレルギールウ 帆立 醤油	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) ジャガ芋 植物油 ホールコーン オリーブ油 ゼリー オレンジジュース アレルギークッキー	人参 玉葱 菜花 キャベツ アスパラガス
7 月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 米粉パン りんごジャム	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
8 火	ごはん 鮭の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え グレープフルーツ 清まし汁 (えのき・三つ葉)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	めかじき 味噌 削り節 醤油 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / 米粉カップケーキ	パセリ ほうれん草 白菜 人参 梅肉 えのき 三つ葉 グレープフルーツ
9 水	ナポリタン (ベーコン・チーズ除去) 花野菜のマリネ パナナ コンソメスープ (小松菜・ホールコーン)	鮭ご飯 (以)ベビーチーズ	ウインナー 洋風だし / (以)ベビーチーズ 鮭	スパゲティ オリーブ油 三温糖 ホールコーン / 米 白ごま	人参 玉葱 ピーマン カリフラワー ブロッコリー 小松菜 パナナ
10 木	ごはん 春雨サラダ (ロースハム除去) 鶏しバーの味噌焼き みかん 清まし汁 (わかめ・菜花)	オープンポテト (未・以)牛乳	醤油 鶏しバー 味噌 わかめ / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま ジャガ芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく 菜花 みかん
11 金	ごはん 焼売(未) 春巻き(以) ブロッコリー (未)蒸し南瓜 黄桃 中華スープ (白菜・しめじ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	焼売 豚挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 春巻きの皮 春雨 ごま油 植物油 小麦粉 南瓜 / アレルギークッキー	椎茸 筍 なら 人参 もやし ブロッコリー 白菜 しめじ 黄桃
14 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 竹輪 塩昆布 / 牛乳 青のり	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / お麩 植物油	水菜 人参 万能葱 オレンジ
15 火	ごはん ぶりの照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁 (小松菜・生揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	ぶり 醤油 豚挽肉 生揚げ 味噌 / 牛乳 生クリーム	米 三温糖 ジャガ芋 植物油 米粉パン りんごジャム	生姜 人参 ピーマン 小松菜 グレープフルーツ
16 水	ごはん 八宝菜 (以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ (キャベツ・にら)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 南瓜 / アレルギークッキー	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン キャベツ にら パナナ
17 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ さつま芋のポテトサラダ いよかん 清まし汁 (白菜・わかめ)	☆ゼリー ☆ばりんこ	竹輪 青のり 醤油 醤油 わかめ	米 小麦粉 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー ばりんこ	胡瓜 人参 りんご 白菜 いよかん
18 金	アレルギーロールパン(未) ハンズ(以) ハンバーグ コールスローサラダ パナナ ミネストローネ (玉葱・人参・パセリ)	☆おはぎ	豚挽肉 豆腐 洋風だし	(未)アレルギーパン (以)ハンズ パン粉 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / おはぎ	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ パナナ
21 月	春分の日				
22 火	ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬 (ゆかり) オレンジ 味噌汁 (油揚げ・小松菜)	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 ちりめんじゃこ 青のり	米 / 米粉パン りんごジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ
23 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 パナナ 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (以)☆ほりほり小魚	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 チリメン / 豚挽肉 醤油 (以)ほりほり小魚	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 もち米 ごま油 醤油	玉葱 長葱 なら 生姜 りんご レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
24 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカレーマヨサラダ (ロースハム除去) いよかん コンソメスープ (キャベツ・玉葱・パセリ)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 植物油 卵なしマヨネーズ マカロニ ホールコーン 米粉カップケーキ	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 パセリ いよかん
25 金	ごはん アレルギーポークカレー ピクルス ジュース	味噌ラーメン	豚もも肉 アレルギールウ 帆立貝 豚挽肉 味噌 醤油	米 ジャガ芋 植物油 三温糖 ジュース / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 大根 胡瓜 / なら 人参 もやし 長葱 にんにく
28 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁 (豆腐・三つ葉)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 米粉パン マーメイドジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 三つ葉 オレンジ
29 火	ごはん タルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (なめこ・長葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ ホールパン カレー / 米粉カップケーキ	玉葱 パセリ ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ
30 水	焼きそば 煮豆 (金時豆) パナナ 中華スープ (春雨・にら)	☆ゼリー	豚挽肉 青のり 金時豆	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 春雨 / ゼリー	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし にら パナナ
31 木	ごはん 鶏肉のつくね焼 小松菜とコーンのソテー パイン コンソメスープ (玉葱・ジャガ芋・パセリ)	さつま芋の茶巾 (未・以)牛乳	鶏挽肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 植物油 ジャガ芋 さつま芋 三温糖	長葱 人参 生姜 小松菜 玉葱 パセリ パイン

★2日 以上児はお弁当の日のため、スープ、おやつのみ提供となります。

《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	19.3	16	244	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
531	20.3	16.4	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。  
☆印は市販品のおやつ提供となります。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。