

日 曜	昼 食		主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	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 水	焼うどん 蒸し南瓜 バナナ ジュース	中華おこわの おにぎり (以)牛乳	豚もも肉 醤油 削り節 /(以)牛乳 豚挽肉 醤油	うどん 植物油 南瓜 ジュース / 米 もち米 ごま油 三温糖	人参 キャベツ ビーマン バナナ / 椎茸 筍 人参
2 木	ごはん 春雨サラダ レバーの鉄火焼き バイン 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	ロースハム 醤油 鶏レバー 大豆 味噌 / ヨーグルト	米 春雨 三温糖 ごま油 / 星たべよ	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく かぶ かぶの葉 バイン
3 金	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え バナナ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	☆あげぼん(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / あげぼん	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 キャベツ バナナ
6 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁(おくら・春雨)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 春雨 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 おくら オレンジ
7 火	ごはん はまちの塩焼き チンゲン菜とハムの中華和え グレープフルーツ 味噌汁(わかめ・絹さや)	ヨーグルトレーズン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	はまち ロースハム 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 ごま油 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	チンゲン菜 人参 もやし 絹さや グレープフルーツ レモン レーズン
8 水	カレースパゲティ(乳) マセドアンサラダ バナナ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	ツナと塩昆布の おにぎり	豚挽肉 スキムミルク 洋風だし / ツナ 塩昆布 醤油	スパゲティ オリーブ油 じゃが芋 ホールコーン 卵なしマヨネーズ クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 小松菜 バナナ
9 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ(カレー味) アスパラのお浸し 夏みかん 中華スープ(チンゲン菜・豆腐)	☆味しらべ ☆フチゼリー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン / 味しらべ フチゼリー	生姜 アスパラ 人参 チンゲン菜 夏みかん
10 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 水菜とじゃこのサラダ ゼリー	南瓜のドロップ ケーキ(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 しらす / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 ゼリー / 南瓜 パター ホットケーキミックス 三温糖 黒こま	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜
13 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付 オレンジ 清まし汁(万能葱・白玉麩)	ダブルチョコケーキ (卵・乳・カカオ) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳 チョコ	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ / ココア
14 火	ごはん 白身魚のおろし焼き ビーマンと竹輪の金平 味噌汁(もやし・にら)	フルーツサンド(乳) (未・以)牛乳	カラスグレイ 醤油 竹輪 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖 ごま油 / 食パン 生クリーム	大根 ビーマン 人参 もやし にら / メロン バイン バナナ
15 水	ごはん ポークチャップ ブロッコリー バナナ コンソメスープ(じゃが芋・いんげん)	わかめおにぎり (以)☆かみかみ昆布	豚もも肉 洋風だし / わかめごはんの素 (以)かみかみ昆布	米 植物油 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 ビーマン バイン ブロッコリー いんげん バナナ
16 木	ごはん ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え グレープフルーツ ミネストローネ(人参・玉葱・パセリ)	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 洋風だし / 牛乳 青のり	米 パン粉 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / お麩 植物油	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 パセリ グレープフルーツ
17 金	ごはん ふわふわ豆腐キーマカレー(乳) もやしとにらのナムル ショア(乳)	あじさいゼリー ☆ペビーチーズ(乳)	豆腐 豚挽肉 スキムミルク 醤油 ショア / ペビーチーズ	米 植物油 白ごま ごま油 / ゼリーの素	人参 玉葱 ビーマン もやし にら
20 月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ(人参・ホールコーン)	ミルクラスク(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ごま油 オリーブ油 ホールコーン / 食パン 練乳	白菜 人参 レーズン パセリ オレンジ
21 火	ごはん 鱈の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(茄子・えのき)	抹茶あんどう焼き (卵・乳) (未・以)牛乳	鱈 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 抹茶あん	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / ミニパンケーキ	人参 ビーマン 長葱 生姜 茄子 えのき グレープフルーツ
22 水	あんかけそば さつま芋のオレンジ煮 バナナ 坦マスープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつま芋 オレンジジュース / バームクーヘン	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 バナナ
23 木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬け(塩昆布) 夏みかん コンソメスープ(人参・キャベツ)	ゆかりおにぎり (以)☆ほりほり小魚	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 塩昆布 洋風だし / (以)ほりほり小魚	米 三温糖 / 米	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 夏みかん / ゆかり
24 金	ごはん 麻婆豆腐 いんげんと竹輪の胡麻和え バナナ 中華スープ(チンゲン菜・しめじ)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳・カカオ) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 竹輪 / 牛乳 チョコクリスピー	米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま / コーンフレーク	玉葱 長葱 にら 生姜 いんげん 人参 チンゲン菜 しめじ バナナ
27 月	ごはん タンドリーポーク(ヨーグルト) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・人参)	ブルーベリージャム サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 水菜 人参 白菜 オレンジ
28 火	ごはん 鮭の味噌パン粉焼き 大根と胡瓜のごま酢和え グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・おくら)	人参とパンの ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 油揚げ 醤油 わかめ / 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま / 蒸しパンミックス 植物油 バインジュース	パセリ 大根 人参 胡瓜 おくら グレープフルーツ / 人参
29 水	ごはん 旨煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ 味噌汁(南瓜・長葱)	じゃこおにぎり	豚挽肉 生揚げ 醤油 削り節 味噌 / しらす 醤油 青のり	米 じゃが芋 植物油 三温糖 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー 長葱 バナナ
30 木	ごはん ミートローフ(生乳・チーズ) 人参甘煮 オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)	抹茶ようかん	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ 洋風だし / 牛乳 寒天 抹茶あん	米 パン粉 三温糖 ホールコーン	玉葱 ミックスベジタブル 人参 小松菜 オレンジ

★1日 以上児はお弁当の日のため、ジュース、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
478	19.1	14.3	241	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
517	21.1	14.6	202	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書に書いてありますのでご覧ください。