

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
★	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)	☆ゼリー ☆皇たべよ	ロースハム 醤油 鶏レバー 大豆 味噌	米 春雨 三温糖 ごま油 / ゼリー 皇たべよ	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)	おかかおにぎり (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳 削り節	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 米	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン マーメイドジャム	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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	はまち ロースハム 醤油 わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 米粉カップケーキ	チンゲン菜 人参 もやし 絹さや グレープフルーツ レモン
8	水	アレルギーカレースパゲティ 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 アレルギールウ 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	☆米粉カップケーキ (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 / 米粉カップケーキ	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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 米粉カップケーキ	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ
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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン りんごジャム	大根 ビーマン 人参 もやし にら
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 アレルギー豆腐キーマカレー もやしとにらのナムル ジュース	あじさいゼリー ☆おせんべい	豆腐 豚挽肉 アレルギールウ 醤油	米 植物油 白ごま ごま油 ジュース / ゼリーの素 おせんべい	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン りんごジャム	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 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・えのき)	クラッカー 抹茶あんサンド (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 / クラッカー	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 坦々スープ (チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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 (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)	☆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 竹輪 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま 黒ごま / アレルギークッキー	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 (ヨーグルト除去) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ (白菜・人参)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン 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)	☆米粉タルト (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 / 米粉タルト	パセリ 大根 人参 胡瓜 おくら グレープフルーツ
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 (牛乳・チーズ除去) 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 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 以上はお弁当の日のため、ジュース、おやつのみを提供となります。

≪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のみとなります。 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。