



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	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	ごはん 麻婆ナス 蒸し南瓜 バナナ 中華スープ (チンゲン菜・しめじ)	冷製パスタ	豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / ツナ 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま 南瓜 / スパゲティ オリーブ油 ごま油	茄子 ビーマン 人参 にんにく 生姜 長葱 チンゲン菜 しめじ バナナ / 胡瓜 人参 トマト
4	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白玉麩 / 米粉パン マーマレードジャム	大根 生姜 切干大根 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
5	火	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・玉葱)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 三温糖 / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 えのき グリンピース ブロッコリー 茄子
6	水	ツナと豆苗の塩レモン焼きそば アスパラののお浸し バナナ 中華スープ (わかめ・えのき)	じゃこおにぎり	ツナ 醤油 わかめ / ちりめんじゃこ 醤油 青のり	卵なし中華麺 ごま油 植物油 ホールコーン / 米 白ごま	豆苗 玉葱 人参 レモン アスパラ えのき バナナ
7	木	ごはん セタアレルギーカレー 酢の物 ジュース	七夕ゼリー (杏仁豆腐除去) ☆星たべよ	豚もも肉 アレルギーウ	米 ホールコーン じゃが芋 三温糖 ジュース / 青りんごゼリーの素 シュガースプレー 星たべよ	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 パイン / パイン
8	金	ごはん 鰯のさんが焼き 磯和え 黄桃 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	クラッカー 南瓜あんサンド (未・以)牛乳	鰯すり身 味噌 醤油 豆腐 のり 油揚げ / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / クラッカー 南瓜あん	生姜 しその葉 長葱 ほうれん草 キャベツ 人参 黄桃
11	月	ごはん 豚肉の味噌焼き コールスローサラダ 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 テマリツヤ 味噌 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米粉パン ブルーベリージャム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
12	火	ごはん さわらの照り焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁 (長葱・南瓜)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	さわら 醤油 味噌 / 牛乳 チョコ	米 三温糖 植物油 南瓜 / 小麦粉 三温糖 植物油	生姜 人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ビーマン 長葱 南瓜 グレープフルーツ
13	水	焼うどん (以・桜えび) さつま芋のレモン煮 バナナ 中華スープ (豆腐・おくら)	ほたてご飯 (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 (以) えび 醤油 削り節 豆腐 / 帆立 醤油 / (以) ほりほり小魚	うどん 植物油 さつま芋 三温糖 / 米	人参 キャベツ ビーマン 筍 レモン おくら バナナ / 人参 グリンピース
14	木	ごはん パーベキューチキン フレンチサラダ スイカ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	南瓜ようかん (以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし / (以)牛乳 寒天	米 三温糖 オリーブ油 クリームコーン / 南瓜あん	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 スイカ
15	金	ごはん 夏野菜アレルギーカレー ナムル ゼリー	そうめん	鶏もも肉 アレルギーウ 醤油 / 醤油 わかめ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ゼリー / そうめん	人参 玉葱 スッキーニ もやし ほうれん草 / おくら みかん
18	月	海の日				
19	火	ごはん 鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め グレープフルーツ 清まし汁 (わかめ・玉葱)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鮭 豚挽肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま / アレルギークッキー	茄子 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 グレープフルーツ
20	水	冷やし中華 金時豆 ジュース	おかかおにぎり (未・以)牛乳	ロースハム わかめ 醤油 金時豆 / 牛乳 削り節	卵なし中華生麺 ごま油 三温糖 白ごま ジュース / 米	人参 胡瓜 トマト
21	木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 メロン 味噌汁 (冬瓜・いんげん)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり 味噌 / 牛乳 きな粉	米 パン粉 じゃが芋 / お麩 植物油 三温糖	玉葱 しめじ 冬瓜 いんげん メロン
22	金	ごはん 鶏肉の西京焼き 梅肉のおかか和え オレンジ 中華スープ (冬瓜・えのき)	とうもろこし (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 削り節 / 牛乳	米 三温糖 白ごま / とうもろこし	ほうれん草 白菜 人参 梅肉 冬瓜 えのき オレンジ
25	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬 (ごま) 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 醤油 豆腐 / 牛乳	米 白ごま / 米粉パン ブルーベリージャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 豆苗 オレンジ
26	火	ごはん 赤魚の塩焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	赤魚 豆腐 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 糸こんにゃく 白ごま 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	ほうれん草 人参 切干大根 グレープフルーツ
27	水	小エビとツナのトマトクリームスパゲティ (以・えび) 白菜のコールスローサラダ バナナ オニオンスープ (玉葱・ベーコン)	ゆかりと枝豆の おにぎり (以) ☆かみかみ昆布	(以)えび ツナ 豆乳 洋風だし ベーコン / (以) かみかみ昆布	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米	にんにく しめじ 玉葱 スッキーニ パセリ 白菜 人参 レーズン バナナ / ゆかり 枝豆
28	木	ごはん 鶏肉のつくね焼き 南瓜のサラダ パイン ミネストローネ (玉葱・じゃが芋)	☆ゼリー ☆味しらべ	鶏挽肉 醤油 洋風だし	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / ゼリー 味しらべ	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン 玉葱 パイン
29	金	中華丼 (以・えび) ブロッコリーのおかか和え バナナ 中華スープ (しめじ・いんげん)	ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 オスターソース 削り節 / 牛乳 豚挽肉	米 植物油 ごま油 / マカロニ 植物油	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 もやし 椎茸 ブロッコリー しめじ いんげん バナナ / 玉葱 人参 パセリ

《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
468	18.9	13.8	222	1.8

《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
515	20.9	14	200	2.1

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を提供になります。 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。