

日 曜	昼 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	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 月	ごはん 鶏の葱塩焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁 (わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し わかめ 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 白ごま / 米粉パン ももジャム	長葱 白菜 胡瓜 人参 オレンジ	
2 火	ごはん 白身魚のオープン焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・玉葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	カラスガレイ 竹輪 醤油 オイスターソース 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 しらたき / さつま芋	にんにく パセリ ピーマン 人参 茄子 玉葱 グレープフルーツ	
3 水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ (冬瓜・えのき)	ツナおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	豚挽肉 青のり 金時豆 / ツナ 醤油 / (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし 冬瓜 えのき パナナ / 人参 生姜	
4 木	ごはん ハンバーグ(夏野菜ソース) 粉吹き芋 スイカ コンソメスープ (冬瓜・いんげん)	☆ゼリー ☆星たべよ	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / ゼリー 星たべよ	玉葱 人参 スッキーニ 黄ピーマン 冬瓜 いんげん スイカ	
5 金	ごはん アレルギーキーマカレー もやしとニラのナムル ゼリー	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ アレルギーウ 醤油 / 牛乳	米 植物油 ごま油 白ごま ゼリー / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 もやし ニラ / パナナ	
8 月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き コールスローサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・わかめ)	米粉セサミサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 白玉麩 / 米粉パン 黒ごまクリーム	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	
9 火	ごはん 魚の照り焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	マンダイ 醤油 かまぼこ のり 味噌 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 / 小麦粉 三温糖 植物油	生姜 小松菜 梅肉 玉葱 グレープフルーツ	
10 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋オレンジ煮 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・しめじ)	カレーピラフ (以) ☆ぼりぼり小魚	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 豚挽肉 (以) ぼりぼり小魚	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 オレンジジュース / 米 植物油	玉葱 長葱 ニラ 生姜 チンゲン菜 しめじ パナナ / 玉葱 人参 グリンピース レーズン	
11 木	山の日					
12 金	肉味噌混ぜめん ブロッコリー ジュース	わかめおにぎり	豚挽肉 醤油 オイスターソース 味噌 ジョア / ワカメごはんの素	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米	玉葱 人参 筍 赤ピーマン 黄ピーマン たら 生姜 にんにく ブロッコリー	
15 月	ごはん ぶりの照り焼き 即席漬け (ゆかり) オレンジ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	ぶりの照焼き 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 切干大根 オレンジ	
16 火	ごはん 焼売 ピーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 中華スープ (豆腐・春雨)	☆味しらべ ☆フチゼリー (未・以)牛乳	焼売 生揚げ 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白ごま 春雨 / 味しらべ フチゼリー	玉葱 しめじ ピーマン 黄ピーマン 人参 グレープフルーツ	
17 水	ごはん 豚肉の味噌焼き 五豆 黄桃 清まし汁 (わかめ・玉葱)	クラッカー あんサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 大豆 豚挽肉 醤油 わかめ / 牛乳 こしあん	米 三温糖 /クラッカー	人参 グリンピース 玉葱 黄桃	
18 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 梨 コンソメスープ (人参・ホールコーン)	ゆかりおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / (以)牛乳	米 マーマレードジャム 春雨 三温糖 ごま油 ホールコーン / 米	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 梨 / ゆかり	
19 金	ごはん アレルギー夏野菜カレー ビクルス パナナ	サイダーゼリー ☆おせんべい	鶏もも肉 アレルギーウ / アガー	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 / 上白糖 サイダー おせんべい	人参 玉葱 スッキーニ 大根 胡瓜 パナナ	
22 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁 (豆腐・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 万能葱 オレンジ	
23 火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (さつま芋・長葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン ホールコーン さつま芋 / 小麦粉 三温糖 植物油	パセリ ブロッコリー 玉葱 長葱 グレープフルーツ	
24 水	冷やしうどん 蒸し南瓜 ジュース	わかめおにぎり (未・以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳 ワカメごはんの素	うどん 三温糖 白ごま ホールコーン 南瓜 ジュース / 米	長葱 生姜 胡瓜 人参	
25 木	ごはん ミートローフ (牛乳・チーズ除去) 人参炊き パイン ミネストローネ (人参・ズッキーニ・玉葱)	小豆ようかん	豚挽肉 豆腐 牛乳 洋風だし チーズ / 牛乳 寒天 こしあん	米 パン粉 三温糖	玉葱 ミックスベジタブル 人参 スッキーニ パイン	
26 金	ごはん 回鍋肉 いんげんともやしの胡麻酢和え パナナ 中華スープ (白菜・しめじ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / アレルギークッキー	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく もやし いんげん 白菜 しめじ パナナ	
29 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	抹茶お麩ラスク (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 クリームコーン / お麩 植物油 グラニュー糖	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 オレンジ	
30 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 (南瓜・長葱)	オープンポテト (未・以)牛乳	鱈 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 南瓜 / じゃが芋 オリーブ油	人参 ピーマン 長葱 生姜 グレープフルーツ	
31 水	ナスのミートソーススパゲティ 水菜とツナのサラダ パナナ コンソメスープ (いんげん・しめじ)	鮭おにぎり (以)牛乳	豚挽肉 味噌 ツナ 洋風だし / (以)牛乳 鮭	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	ナス 玉葱 人参 グリンピース 水菜 いんげん しめじ パナナ	

≪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
490	19.7	14.4	250	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
528	21.1	13.9	205	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。