

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	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き じゃこサラダ オレンジ 味噌汁(切干大根・油揚げ)	マーメレード サンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 食パン マーメレード	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
4	火	ごはん 鯖の西京焼き 五目金平 グレープフルーツ 清まし汁(冬瓜・わかめ)	秋色蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 竹輪 わかめ 醤油 / 牛乳 豆乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま ごま油 / 蒸しパンミックス 植物油 南瓜 さつま芋 栗 三温糖	ごぼう れんこん 人参 冬瓜 グレープフルーツ
5	水	カレーパゲティ(乳) ブロッコリー パナナ コンソメスープ(冬瓜・えのき)	鮭とさつま芋のご飯 (以) ☆かみかみ昆布	豚挽肉 スキムミルク 洋風だし / 鮭 / (以) かみかみ昆布	スパゲティ オリーブ油 / 米 白ごま さつま芋	人参 玉葱 にんにく グリンピース ブロッコリー 冬瓜 えのき パナナ
6	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 担々スープ(チンゲン菜・もやし)	☆ヨーグルト(乳) ☆星たべよ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 星たべよ	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿
7	金	ごはん 鯛のつみれ汁 小松菜と厚揚げの煮浸し みかん	しらすと昆布の おにぎり	つみれ 味噌 厚揚げ 醤油 / しらす干し 昆布	米 里芋 / 米 白ごま	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 みかん
10 月 スポーツの日						
11	火	ごはん 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・生揚げ)	パインアップルケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスカレイ 醤油 高野豆腐 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / パインジュース 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 パセリ レモン 小松菜 グレープフルーツ
12	水	焼きそば 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	もみじご飯の おにぎり (以) ヘビーチーズ	豚挽肉 植物油 青のり / 昆布 醤油 (以) ヘビーチーズ	卵なし中華蒸し麺 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ / 人参
13	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / バームクーヘン	生姜 れんこん 人参 胡瓜 白菜 オレンジ
14	金	ごはん ホークカレー(乳) ナムル ショア(乳)	かぼちゃスコーン (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク 醤油 ショア / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / ホットケーキミックス バター 三温糖 南瓜	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / シナモン
17	月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	モンブラン風 サンド(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳 栗あん 生クリーム	米 三温糖 ホールコーン / ロールパン	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ
18	火	ごはん 魚の味噌パン粉焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 清まし汁(白菜・わかめ)	アップルシナモン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	マンダイ 味噌 かまぼこ 醤油 のり わかめ / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / 蒸しパンミックス アップルシナモンジャム 植物油	パセリ 小松菜 梅肉 白菜 グレープフルーツ
19	水	鮭のクリームうどん 煮豆 ジュース	☆コーンフレーク ☆チョコリスビー(乳) (未・以)牛乳	鮭 豆乳 洋風だし 金時豆 / 牛乳 チョコクリスピー	うどん 植物油 三温糖 ジュース / コーンフレーク	ほうれん草 玉葱 しめじ
20	木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 りんご けんちん汁(大根・里芋・人参・万能葱)	栗小豆ようかん	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり / こしあん 寒天	米 バン粉 じゃが芋 里芋 / 栗	玉葱 しめじ 大根 人参 万能葱 りんご
21	金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 パナナ 中華スープ(豆腐・チンゲン菜)	ゆかりと枝豆の おにぎり	豚もも肉 醤油 豆腐	米 植物油 三温糖 / 米	生姜 しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 チンゲン菜 パナナ / 枝豆 ゆかり
24	月	ごはん 豚肉ケチャップ焼き 即席漬け(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	カレーパン風 トースト(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン カレーパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 パセリ オレンジ
25	火	ごはん 鮭のきのこマヨネーズ焼き 里芋とインゲンの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	ココアお麩ラスク (未・以)牛乳	鮭 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま 三温糖 南瓜/ お麩 植物油 グラニュー糖	えのき茸 しめじ 椎茸 玉葱 いんげん 人参 長葱 グレープフルーツ / ココア
26	水	ごはん スープ煮 カリフラワーのカレーマリネ パナナ	鶏ごぼろごはん (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 ベーコン 洋風だし / 鶏挽肉 醤油 (以) ほりほり小魚	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米 三温糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース カリフラワー パナナ / ごぼう 人参 グリンピース
27	木	ごはん ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ パイン ミネストローネ(ウインナー・人参・玉葱・パセリ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウインナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 / さつま芋	玉葱 人参 白菜 レーズン パセリ パイン
28	金	ロールパン(未・乳・卵) フチパン(以) パンフキンシチュー(乳) セリー ツナとキャベツのサラダ	△ロウインクッキー (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク ツナ / 牛乳 卵	ロールパン(未) フチパン(以) 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ セリー / 小麦粉 むらさき芋パウダー グラニュー糖 バター	玉葱 しめじ パセリ 人参 キャベツ 胡瓜
31	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ オレンジ コンソメスープ(白菜・玉葱・パセリ)	黒豆きな粉 サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 テンメンジャン 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	切干大根 人参 胡瓜 白菜 玉葱 オレンジ 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
512	19.1	16.7	243	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
550	20.5	17.3	200	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での提供になります。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。