

日	曜	屋 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主 な 材 料 名		
				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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 米粉パン マーメイド	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)	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鯖 味噌 竹輪 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 系こんにやく 白ごま ごま油 / 米粉カップケーキ	ごぼう れんこん 人参 冬瓜 グレープフルーツ
5	水	アレルギーカレースパゲティ 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 アレルギールウ 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)	☆ゼリー ☆星たべよ	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / ゼリー 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(バター除去) 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)	アレルギーケーキ (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 三温糖 / 小麦粉 三温糖 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)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / アレルギークッキー	生姜 れんこん 人参 胡瓜 白菜 オレンジ
14	金	ごはん アレルギーボークカレー ナムル ジュース	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギールウ 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 もやし ほうれん草
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)	栗あんサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳 栗あん	米 三温糖 ホールコーン / アレルギーロールパン	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)	アレルギーケーキ (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 / 小麦粉 三温糖 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	ワカメおにぎり (未・以)牛乳	鮭 豆乳 洋風だし 金時豆 / 牛乳 ワカメごはんの素	うどん 植物油 三温糖 ジュース / 米	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 パン粉 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン ブルーベリージャム	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	鶏ごぼうごはん (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	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) アレルギーパンブキンシチュー ゼリー ツナとキャベツのサラダ	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーシチュールウ ツナ / 牛乳	アレルギーパン(未) プチパン(以) 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ ゼリー / アレルギークッキー	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)	米粉ジャムサンド (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 / 米粉パン ブルーベリージャム	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。