



| 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                                   | かや体温になるもの  | 体の調子を整えるもの   |
| 1  | 木 | ごはん 鶏肉の唐揚げ<br>小松菜の胡麻和え 黄桃<br>豚汁 (豚挽肉・大根・人参・里芋)              | ☆ゼリー<br>☆ばりんこ                          | 鶏もも肉 醤油<br>豚挽肉 味噌                            | 米 植物油 白ごま 三温糖<br>里芋 / ばりんこ ゼリー                                 | 生姜 小松菜 白菜<br>人参 大根 黄桃                                  |
| 2  | 金 | ごはん 豚肉のきのこ焼き<br>人参甘煮 みかん<br>中華スープ (チンゲン菜・もやし)               | ゆかりおにぎり<br>(未・以)牛乳                     | 豚もも肉 醤油 / 牛乳                                 | 米 植物油<br>三温糖 / 米   | 生姜 しめじ えのき茸<br>しいたけ 玉葱 人参 チンゲン菜<br>もやし みかん / ゆかり       |
| 5  | 月 | ごはん 豚肉の味噌焼き<br>大根とベーコンの煮物 (バター除去)<br>オレンジ 清まし汁 (白菜・わかめ)     | 米粉ジャムサンド<br>(未・以)牛乳                    | 豚もも肉 味噌 洋風だし<br>ベーコン 洋風だし<br>醤油 わかめ / 牛乳     | 三温糖 / 米粉パン<br>マーマレードジャム  | 大根 人参 いんげん<br>白菜 オレンジ                                  |
| 6  | 火 | ごはん 白身魚の甘酢あんかけ<br>ブロッコリー グレープフルーツ<br>担々スープ (チンゲン菜・もやし・豚挽肉)  | 芋ようかん<br>(未・以)牛乳                       | カラスガレイ 醤油 豚挽肉<br>味噌 / 牛乳 寒天                  | 米 三温糖<br>/ さつま芋 三温糖  | 人参 玉葱 えのき茸<br>グリーンピース ブロッコリー<br>チンゲン菜 もやし グレープフルーツ     |
| 7  | 水 | あんかけちゃんぽんうどん<br>蒸し南瓜 バナナ                                    | ツナと塩昆布の<br>おにぎり<br>(以) ☆ほりほり小魚         | 豚もも肉 かまぼこ 豆乳<br>醤油 / ツナ 塩昆布<br>醤油 (以) ほりほり小魚 | うどん ホールコーン<br>ごま油 南瓜 / 米                                       | キャベツ もやし<br>人参 バナナ                                     |
| 8  | 木 | ごはん 春雨サラダ<br>レバーの味噌焼き りんご<br>オイスタースープ (チンゲン菜・しめじ)           | アレルギーケーキ<br>(未・以)牛乳                    | ロースハム 醤油 鶏レバー<br>味噌 オイスター / 牛乳               | 米 春雨 三温糖 ごま油<br>白ごま / 小麦粉<br>三温糖 植物油                           | キャベツ 胡瓜<br>人参 生姜 にんにく<br>チンゲン菜 しめじ りんご                 |
| 9  | 金 | ごはん アレルギーポークカレー<br>ナムル ジュース                                 | 味噌ラーメン                                 | 豚もも肉 アレルギーウ<br>醤油 / 帆立<br>豚挽肉 味噌 醤油          | 米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油<br>白ごま ジュース / 卵なし中華生種<br>植物油 ホールコーン ごま油 白ごま | 人参 玉葱 もやし<br>ほうれん草 / にら 人参<br>もやし 長葱 にんにく              |
| 12 | 月 | ごはん 味噌マヨチキン<br>塩昆布の即席漬 オレンジ<br>中華スープ (小松菜・ホールコーン)           | シュガーお麴ラスク<br>(未・以)牛乳                   | 鶏もも肉 味噌 オイスター<br>塩昆布 / 牛乳                    | 米 三温糖 卵なしマヨネーズ<br>ホールコーン / お麴<br>植物油 グラニュー糖                    | キャベツ 胡瓜 人参<br>小松菜 オレンジ                                 |
| 13 | 火 | ごはん 鮭の照り焼き<br>れんごんの金平 グレープフルーツ<br>味噌汁 (なめこ・豆腐)              | 米粉いちごあんサンド<br>(未・以)牛乳                  | 鮭 豚挽肉<br>醤油 豆腐 味噌<br>/ 牛乳 粒あん                | 米 植物油 三温糖<br>白ごま ごま油 / 米粉パン                                    | 生姜 人参 れんごん なめこ<br>グレープフルーツ / いちご                       |
| 14 | 水 | 根菜ミートスパゲティ<br>ツナとキャベツのサラダ バナナ<br>コンソメスープ (じゃが芋・玉葱・パセリ)      | 鮭わかめおにぎり<br>(以) ベビーチーズ                 | 豚挽肉 味噌 ツナ<br>洋風だし / (以) ベビーチーズ<br>鮭 わかめご飯の素  | スパゲティ 植物油<br>卵なしマヨネーズ じゃが芋<br>/ 米                              | れんごん 玉葱 人参<br>グリーンピース キャベツ<br>胡瓜 パセリ バナナ               |
| 15 | 木 | ごはん 麻婆豆腐<br>さつま芋と切昆布の煮物 みかん<br>清まし汁 (白菜・えのき)                | ☆アレルギークッキー<br>(未・以)牛乳                  | 豆腐 豚挽肉 醤油 味噌<br>オイスター 昆布 / 牛乳                | 米 ごま油 三温糖<br>白ごま さつま芋<br>/ アレルギークッキー                           | 玉葱 長葱 ニラ 生姜 白菜<br>えのき茸 みかん                             |
| 16 | 金 | アレルギーロールパン<br>ほうれん草のアレルギーシチュー<br>南瓜のサラダ ゼリー                 | クラッカージャムサンド<br>(未・以)牛乳                 | 鶏もも肉 ベーコン<br>アレルギーウ / 牛乳                     | アレルギーロールパン じゃが芋<br>植物油 南瓜 卵なしマヨネーズ<br>ゼリー / クラッカー いちごジャム       | 人参 玉葱 ほうれん草<br>胡瓜 レーズン                                 |
| 19 | 月 | ごはん 豚肉の生姜焼き<br>じゃこサラダ オレンジ<br>味噌汁 (キャベツ・油揚げ)                | 米粉ジャムサンド<br>(未・以)牛乳                    | 豚もも肉 醤油 しらす<br>油揚げ 味噌 / 牛乳                   | 米 / 米粉パン<br>マーマレードジャム  | 大根 生姜 白菜 胡瓜<br>人参 キャベツ オレンジ                            |
| 20 | 火 | ごはん 鯖の胡麻味噌焼き<br>更紗炒め グレープフルーツ<br>清まし汁 (大根・白菜)               | アレルギーケーキ<br>(未・以)牛乳                    | 鯖 醤油 味噌<br>豚挽肉 / 牛乳                          | 米 白ごま じゃが芋<br>植物油 / 小麦粉<br>三温糖 植物油                             | 生姜 人参 ピーマン 大根<br>白菜 グレープフルーツ                           |
| 21 | 水 | 焼きそば<br>いとこ煮 バナナ<br>中華スープ (かぶ・かぶの葉)                         | 中華おこわの<br>おにぎり<br>(以) ☆かみかみ昆布          | 豚挽肉 青のり 小豆<br>醤油 / 豚挽肉 醤油<br>(以) かみかみ昆布      | 卵なし中華蒸し麺 植物油<br>南瓜 三温糖 / 米<br>もち米 ごま油 三温糖                      | 玉葱 人参 キャベツ しいたけ<br>ピーマン もやし かぶ かぶの葉<br>バナナ / しいたけ 筍 人参 |
| 22 | 木 | ごはん 柳川風煮 (卵除去)<br>カリフラワーのカレーマリネ パイン<br>清まし汁 (三つ葉・白玉麴)       | きな粉マカロニ<br>(未・以)牛乳                     | 豚もも肉 醤油<br>洋風だし / 牛乳 きな粉                     | ご飯 しらたき 植物油<br>三温糖 オリーブ油 白玉麴<br>/ マカロニ 三温糖                     | ごぼう 人参 玉葱<br>しめじ ほうれん草 カリフラワー<br>三つ葉 パイン               |
| 23 | 金 | ごはん ピザハンバーグ (乳)<br>ブロッコリー みかん<br>ミネストローネウィンナー・人参 玉葱・パセリ     | アレルギー<br>クリスマスケーキ<br>(未・以)<br>オレンジジュース | ハンバーグ チーズ<br>ウィンナー 洋風だし                      | 米 植物油 / オレンジジュース<br>米粉カップケーキ                                   | 玉葱 ピーマン 人参<br>ブロッコリー パセリ みかん                           |
| 26 | 月 | ごはん タンドリーチキン (ヨーグルト除去)<br>ツナコーンサラダ オレンジ<br>コンソメスープ (小松菜・玉葱) | 米粉ジャムサンド<br>(未・以)牛乳                    | 鶏もも肉 ヨーグルト ツナ<br>洋風だし / 牛乳                   | 米 ホールコーン<br>卵なしマヨネーズ<br>/ 米粉パン いちごジャム                          | にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜<br>人参 小松菜 玉葱 オレンジ                      |
| 27 | 火 | ごはん 赤魚の塩焼き<br>花野菜のカレーソテー グレープフルーツ<br>味噌汁 (キャベツ・生揚げ)         | アレルギーケーキ<br>(未・以)牛乳                    | 赤魚 生揚げ<br>味噌 / 牛乳                            | 米 植物油 / 小麦粉<br>三温糖 植物油   | 人参 玉葱<br>カリフラワー ブロッコリー<br>キャベツ グレープフルーツ                |
| 28 | 水 | アレルギーロールパン<br>ポークビーンズ バナナ<br>白菜のコールスローサラダ                   | じゃこおにぎり<br>☆ブチゼリー                      | 大豆 豚もも肉<br>洋風だし / ちりめんじゃこ<br>醤油 青のり          | アレルギーロールパン じゃが芋<br>植物油 三温糖 オリーブ油<br>/ 米 白ごま ブチゼリー              | 玉葱 人参 白菜<br>レーズン バナナ                                   |

《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  |
| 521   | 20.2  | 17 | 246   | 1.9 |

《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  |
| 567   | 21.7  | 17.2 | 196   | 2.2 |

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。