



日 曜	昼 食	おやつ	主 な 材 料 名			
			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	
4	水	ごはん ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 黄桃 味噌汁(わかめ・豆腐)	☆たこ焼き(卵) (未・以) ジュース	ぶりの照り焼き 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 / 青のり	米 三温糖 / たこ焼き ジュース	切干大根 人参 小松菜 黄桃
5	木	ごはん 豚肉の味噌焼き なます オレンジ 清まし汁(かぶ かぶの葉)	ほうれん草とチーズ のケーキ(卵・乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 油揚げ 醤油 / 牛乳 チーズ	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	大根 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ / ほうれん草
6	金	ごはん 回鍋肉 金時豆 パナナ	カレーうどん	豚もも肉 醤油 味噌 オスターソース 金時豆 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 / うどん	キャベツ 人参 ピーマン にら 生姜 にんにく パナナ / 人参 玉葱
9	月	成人の日				
10	火	ごはん 鮭の塩焼き 大根とツナの煮物 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	鮭 ツナ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / バームクーヘン	大根 小松菜 白菜 オレンジ
11	水	ナポリタン風焼きそば ブロッコリー パナナ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・パセリ)	おかかマヨおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	ウインナー 洋風だし / 削り節 醤油 (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 じゃが芋 / 米 卵なしマヨネーズ	玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン しめじ ブロッコリー パセリ パナナ
12	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜とかまぼこの梅和え みかん 味噌汁(南瓜・長葱)	☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 かまぼこ 刻みのり 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 南瓜 / ばりんこ	生姜 小松菜 梅肉 長葱 みかん
13	金	ごはん キーマカレー(乳) 酢味噌和え ジョア(乳)	メロンパンケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	豚挽肉 ミックス スチムルク 鶏ささみ わかめ 味噌 ジョア / 牛乳 卵	米 植物油 三温糖 ごま油 / ホットケーキミックス バター 三温糖 植物油 グラニュー糖	人参 玉葱 胡瓜 トマト
16	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布の即席漬け オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・パセリ)	ブルーベリーサンド (乳) (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
17	火	ごはん ミートボール(未) 鯖の西京焼き(以) 小松菜と厚揚げの煮浸し グレープフルーツ 冬野菜の根菜汁(大根・人参・里芋・長葱・しめじ)	ふかし芋 (未・以) 牛乳	ミートボール(未) 鯖(以) 味噌(以) 生揚げ 醤油 / 牛乳	米 三温糖(以) 里芋 / さつま芋	小松菜 大根 人参 長葱 しめじ グレープフルーツ
18	水	和風スパゲティ ほうれん草の胡麻和え パナナ わかめスープ(わかめ・もやし)	鮭とさつま芋のご飯 (以) ベビーチーズ	ベーコン 帆立 醤油 わかめ / 鮭 (以) ベビーチーズ	スパゲティ オリーブ油 白ごま 三温糖 / 米 さつま芋 白ごま	玉葱 人参 しめじ パセリ にんにく ほうれん草 キャベツ もやし パナナ
19	木	ごはん 鯛のつみれ汁 高野豆腐の含め煮 みかん	あんフラウニー (卵・乳) (未・以) 牛乳	卵なしつみれ 味噌 高野豆腐 醤油 / 牛乳 卵 こしあん 甘納豆	米 里芋 三温糖 / 小麦粉 バター 三温糖	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 みかん / ココア
20	金	ロールパン(卵・乳) 白菜のクリームシチュー(乳) れんこんサラダ パイン	ビビンバ	鶏もも肉 ベーコン スキムミルク 牛乳 / 醤油 豚挽肉 味噌	ロールパン じゃが芋 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま ごま油 三温糖 植物油	人参 玉葱 白菜 パセリ れんこん 胡瓜 パイン / ほうれん草 人参 もやし にんにく
23	月	ごはん 鶏肉のつけ焼き マカロニサラダ オレンジ ミネストローネ(玉葱・人参・パセリ)	メープルラスク (乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 食パン メープルシロップ	キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 パセリ オレンジ
24	火	ごはん 松風焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 清まし汁(しめじ・白菜)	小豆蒸しパン (卵・乳) (未・以) 牛乳	鶏挽肉 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳 甘納豆	米 パン粉 白ごま 糸こんにゃく 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ しめじ 白菜 グレープフルーツ
25	水	中華風あんかけうどん さつま芋のオレンジ煮 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ゆかりおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 オイスターソース 醤油 / (以) ほりほり小魚	うどん ホールコーン さつま芋 オレンジジュース 三温糖 / 米	白菜 しめじ 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 えのき パナナ / ゆかり
26	木	ごはん 豆腐の五目煮 蒸し南瓜 いよかん 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆コーンフレーク ☆チョコグリスビー(乳) (未・以) 牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳 チョコグリスビー	植物油 三温糖 南瓜 里芋 / コーンフレーク	玉葱 人参 もやし しめじ グリーンピース 大根 いよかん
27	金	ごはん チキンカレー(乳) ピクルスゼリー	チーズスチャク パイ(乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 スキムミルク / 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / パイシート	人参 玉葱 大根 胡瓜
30	月	ごはん 鶏肉の葱塩焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	黒豆きな粉サンド (乳) (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 白ごま 三温糖 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	長葱 切干大根 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
31	火	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ グレープフルーツ コンソメスープ(人参・キャベツ)	ジャムパンケーキ (卵・乳) (未・以) 牛乳	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / ミニパンケーキ マーマレードジャム	玉葱 人参 胡瓜 りんご キャベツ グレープフルーツ

《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
498	19.2	15.9	245	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
544	20.7	16.2	203	2.3

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。