



日 曜	昼 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	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)	わかめおにぎり (未・以) ジュース	ぶりの照り焼き 油揚げ わかめ 豆腐 味噌 / わかめごはんの素	米 三温糖 / 米 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)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	豚も肉 テンメンジャン 味噌 油揚げ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	大根 胡瓜 人参 かぶ かぶの葉 オレンジ
6 金	ごはん 回鍋肉 金時豆 パナナ	カレーうどん	豚も肉 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)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	鮭 ツナ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / アレルギークッキー	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)	おなかマヨおにぎり (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)	☆ゼリー ☆ぼりんこ	鶏も肉 醤油 かまぼこ 刻みのり 味噌	米 植物油 南瓜 / ゼリー ぼりんこ	生姜 小松菜 梅肉 長葱 みかん
13 金	ごはん アレルギーキーマカレー 酢味噌和え ジュース	ゆかりおにぎり (未・以) 牛乳	豚挽肉 ミックスソース アレルギールウ 鶏ささみ わかめ 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 ジュース / 米	人参 玉葱 胡瓜 トマト / ゆかり
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)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚も肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン 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 / さつまい	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)	鮭とさつまいのご飯 (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 さつまい 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	アレルギーケーキ (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 三温糖 植物油	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 みかん / ココア
20 金	アレルギーロールパン 白菜のアレルギーシチュー れんこんサラダ パイン	ビビンバ	鶏も肉 ベーコン アレルギールウ / 醤油 豚挽肉 味噌	アレルギーロールパン 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)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏も肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 米粉パン ブルーベリージャム	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)	アレルギーケーキ (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 / 小麦粉 三温糖 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 さつまいのオレンジ煮 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき)	ゆかりおにぎり (以) ☆ぼりぼり小魚	豚も肉 オイスターソース 醤油 / (以) ぼりぼり小魚	うどん ホールコーン さつまい 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)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	植物油 三温糖 南瓜 里芋 / アレルギークッキー	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 アレルギーチキンカレー ビクルス ゼリー	わかめおにぎり (未・以) 牛乳	鶏も肉 アレルギールウ / 牛乳 わかめごはんの素	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ゼリー / 米	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)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏も肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ごま油 白ごま 三温糖 / 米粉パン ブルーベリージャム	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)	クラッカー ジャムサンド (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 / クラッカー 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。