

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
★ 1 水	焼うどん 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(しめじ・豆腐)	わかめおにぎり (以) ベビーチーズ	豚もも肉 醤油 削り節 豆腐 / ワカメごはんの素 (以) ベビーチーズ	うどん 植物油 南瓜 / 米	人参 キャベツ ピーマン しめじ パナナ
2 木	ごはん 春雨サラダ 鶏レバーの味噌焼き みかん 清まし汁(えのき・三つ葉)	オープンポテト (未・以) 牛乳	ロースハム 醤油 鶏レバー 味噌 / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま / じゃが芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく えのき 三つ葉 みかん
3 金	ごはん 焼売(未) 春巻き(以) ブロッコリーのおかか和え 黄桃 わかめスープ(わかめ・もやし)	☆ひなあられ (未・以) ジュース	焼売 豚挽肉 醤油 削り節 わかめ	米 春巻きの皮 春雨 ごま油 植物油 小麦粉 / ひなあられ ジュース	椎茸 筍 なら 人参 もやし ブロッコリー 黄桃
6 月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 切干大根のサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 米粉パン いちごジャム	切干大根 胡瓜 人参 キャベツ オレンジ
7 火	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・菜花)	ゆかりおにぎり (未・以) 牛乳	さわら 味噌 豆腐 醤油 わかめ / 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま / 米	ほうれん草 人参 菜花 グレープフルーツ / ゆかり
8 水	ナポリタン 花野菜のマリネ パナナ コンソメスープ(玉葱・じゃが芋・パセリ)	ツナと塩昆布の おにぎり (以) ☆ほりほり小魚	ベーコン ウィンナー 洋風だし / ツナ 塩昆布 醤油 (以) ほりほり小魚	スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 ピーマン カリフラワー ブロッコリー パセリ パナナ
9 木	ごはん 鶏肉のつくね焼 小松菜とコーンのソテー パイン 中華スープ(白菜・しめじ)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	鶏挽肉 醤油 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 植物油 / 小麦粉 三温糖 植物油	長葱 人参 生姜 小松菜 白菜 しめじ パイン
10 金	ゆかりのふりかけごはん(未) お楽しみおにぎり(以) 鶏肉のつけ焼き 即席漬け(こま) パナナ 豚汁(豚挽肉・大根・人参・里芋)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	(以) ワカメごはんの素 鮭 刻みのり 鶏もも肉 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 三温糖 白ごま 里芋 / アレルギークッキー	ゆかり キャベツ 胡瓜 人参 大根 パナナ
13 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)	のり塩お麩ラスク (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳 青のり	米 三温糖 / お麩 植物油	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 豆苗 オレンジ
14 火	ごはん ぶりの照り焼き 更紗炒め プチゼリー 味噌汁(小松菜・生揚げ)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	ぶり 醤油 豚挽肉 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 植物油 プチゼリー / 米粉パン いちごジャム	生姜 人参 ピーマン 小松菜 / いちご
15 水	ごはん 八宝菜(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(キャベツ・にら)	わかめおにぎり (未・以) 牛乳	豚もも肉 (以)えび 醤油 / 牛乳 ワカメごはんの素	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン キャベツ なら パナナ
16 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ さつま芋のポテトサラダ いよかん 清まし汁(白菜・わかめ)	☆ゼリー ☆ばりんこ	竹輪 青のり 醤油 わかめ	米 小麦粉 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / ゼリー ばりんこ	胡瓜 人参 りんご 白菜 いよかん
17 金	アレルギーロールパン(未) プチパン(以) 菜の花のアレルギーシチュー 春野菜サラダ ゼリー	二色おはぎ	鶏もも肉 ベーコン アレルギールウ 帆立 醤油 / きな粉 醤油	アレルギーパン(未) プチパン(以) じゃが芋 植物油 ホールコーン オリーブ油 ゼリー / 米 もち米 三温糖 黒ごま	人参 玉葱 菜花 キャベツ アスパラガス
20 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 水菜と竹輪のサラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 竹輪 塩昆布 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 米粉パン りんごジャム	水菜 人参 万能葱 オレンジ
21 火	春分の日				
22 水	焼きそば 煮豆(金時豆) パナナ 中華スープ(春雨・にら)	☆ゼリー	豚挽肉 青のり 金時豆	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 春雨 / ゼリー	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし なら パナナ
23 木	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ ホールコーン ｸﾘｰﾑ / 小麦粉 三温糖 植物油	玉葱 パセリ ブロッコリー なめこ 長葱 グレープフルーツ
24 金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みかん コンソメスープ(小松菜・ホールコーン)	ゆかりおにぎり (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 植物油 三温糖 ホールコーン / 米	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 小松菜 みかん / ゆかり
27 月	ごはん 鶏肉のおろし焼き 即席漬け(ゆかり) オレンジ 味噌汁(油揚げ・小松菜)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / 米粉パン いちごジャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 小松菜 オレンジ
28 火	ごはん 魚の味噌パン粉焼き 梅肉のおかか和え グレープフルーツ 清まし汁(えのき・万能葱)	さつま芋茶巾 (未・以) 牛乳	マンダイ 味噌 削り節 醤油 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / さつま芋 三温糖	パセリ ほうれん草 白菜 人参 梅肉 えのき 万能葱 グレープフルーツ
29 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の重ね煮 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	中華おこわ (以) ☆かみかみ昆布	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 ﾁｷﾝ-ﾀﾞﾝｽ / 豚挽肉 醤油 (以) かみかみ昆布	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 もち米 ごま油 醤油	玉葱 長葱 なら 生姜 りんご レーズン かぶ かぶの葉 パナナ / 椎茸 筍 人参
30 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニカレーマヨサラダ いよかん コンソメスープ(キャベツ・玉葱・パセリ)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 ロースハム 洋風だし / 牛乳	米 植物油 卵なしマヨネーズ マカロニ ホールコーン / ドーナツ	生姜 人参 ほうれん草 キャベツ 玉葱 パセリ いよかん
31 金	ごはん アレルギーポークカレー ビクルス ジュース	味噌ラーメン	豚もも肉 アレルギールウ / 帆立貝 豚挽肉 味噌 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ジュース / 卵なし中華生麺 植物油 ホールコーン ごま油 白ごま	人参 玉葱 大根 胡瓜 / なら 人参 もやし 長葱 にんにく

★1日ほし組・つき組はお弁当の日のためスープとおやつのみ、にし組は遠足のためおやつのみ提供となります。

≪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
505	19.4	16.2	243	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
534	20.3	16.6	200	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。