



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
3	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 即席漬(塩昆布) オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
4	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(キャベツ・絹さや)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ
5	水	焼うどん(以・桜えび) 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	しめじご飯 (以)プチゼリー	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 / 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 / 米 (以)プチゼリー	人参 キャベツ ピーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ / しめじ 人参 椎茸 グリンピース
6	木	ごはん ささ身の衣揚げ ブロッコリーのおかか和え 黄桃 若竹汁(わかめ・筍)	☆ゼリー ☆皇たべよ	鶏ささみ 醤油 削り節 わかめ	米 小麦粉 植物油 / ゼリー 皇たべよ	ブロッコリー キャベツ 人参 筍 黄桃
7	金	ごはん アレルギーカレー ポテトサラダ ジュース	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギーカレールウ / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ジュース / アレルギークッキー	しめじ えのき茸 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 りんご
10	月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン いちごジャム	白菜 人参 レーズン 豆苗 オレンジ
11	火	ごはん 鮭の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	桜あんクラッカー (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 じゃが芋 植物油 / クラッカー	生姜 人参 ピーマン なめこ 長葱 グレープフルーツ
12	水	ミートソーススパゲティ キャベツの胡麻ネーズ和え パナナ コンソメスープ(人参・白菜)	ツナご飯のおにぎり (以)☆ほりほり小魚	豚挽肉 味噌 洋風だし 醤油 / ツナ 醤油 / (以)ほりほり小魚	スパゲティ 植物油 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参 生姜
13	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 清まし汁(菜花・えのき茸)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 / アレルギークッキー	生姜 キャベツ アスパラ 人参 菜花 えのき茸 パイン
14	金	ごはん 柳川風煮(卵除去) 磯和え パナナ 味噌汁(かぶ・油揚げ)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 刻みのり 油揚げ 味噌 / 牛乳 きな粉	米 しらたき 植物油 三温糖 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ かぶ パナナ
17	月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	鶏もも肉 三温糖 味噌 醤油 オイスターソース 洋風だし / 牛乳 ワカメごはんの素	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 春雨 ごま油 クリームコーン / 米	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ
18	火	ごはん 白身魚のケチャップあんかけ ブロッコリーの煮浸し グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき茸)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき茸 グレープフルーツ / 人参 レーズン
19	水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとニラのナムル パナナ 中華スープ(春雨・チンゲン菜)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / アレルギークッキー	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし たら 人参 チンゲン菜 パナナ
20	木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁(絹さや・玉葱)	ゆかりおにぎり (以)☆かみかみ昆布	鶏もも肉 ちくわ 醤油 しらす わかめ 味噌 / (以)かみかみ昆布	米 里芋 植物油 三温糖 / 米	ごぼう 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん / ゆかり
21	金	ごはん アレルギーチキンカレー ピクルス ジュース	手作りいちごゼリー ☆おせんべい	鶏もも肉 アレルギーカレールウ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ジュース / イチゴゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 大根 胡瓜
24	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 オレンジ 味噌汁(わかめ・キャベツ)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 米粉パン ブルーベリージャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ
25	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	桜ようかん	鮭 醤油 / 寒天 桜あん	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 白玉麩	玉ねぎ パセリ レモン アスパラ 人参 万能葱 グレープフルーツ
26	水	中華丼(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)	しらすと昆布の おにぎり	豚もも肉 (以)むきえび 醤油 オイスターソース 豆腐 / しらす 塩昆布	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米 白ごま	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 もやし しめじ パナナ
27	木	ごはん ピザハンバーグ ブロッコリー はっさく ミネストローネ(玉葱・人参・キャベツ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ハンバーグ チーズ 洋風だし / 牛乳	米 植物油 / さつま芋	玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく
28	金	アレルギーロールパン アレルギーシチュー さつま芋のポテトサラダ ゼリー	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーシチュールウ / 牛乳	アレルギーパン じゃが芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご

≪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
495	20.1	15.4	240	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
535	21.5	15.5	200	2.1

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。

☆印は市販品のおよつの提供になります。 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。