



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	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 鶏肉の香味焼き コールスローサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・にら)	マーメイド サンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 食パン マーメイドジャム	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 にら オレンジ
2	火	ごはん 鯖の梅味噌焼き かぶの即席漬(ゆかり) グレープフルーツ 若竹汁(わかめ・筍)	黒ごまきな粉 蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	さわら 味噌 醤油 わかめ / 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 蒸しパンミックス 黒ごま 三温糖 植物油	長葱 梅肉 キャベツ かぶ かぶの葉 人参 ゆかり 筍 グレープフルーツ
3 水 建国記念日						
4 木 みどりの日						
5 金 こどもの日						
8	月	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリーの塩昆布マヨ和え 黄桃 味噌汁(油揚げ・切干大根)	☆ドーナツ (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 塩昆布 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 白ごま / ドーナツ	ブロッコリー 切干大根 黄桃
9	火	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 小松菜のコンソテー グレープフルーツ コンソメスープ(人参・キャベツ・パセリ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 ホールコーン 植物油 / さつま芋	小松菜 人参 キャベツ パセリ グレープフルーツ
10	水	ごはん 豆腐のそぼろあん 蒸し南瓜 プチゼリー 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	筍ごはん (以) ☆ほりほり小魚	豆腐 豚挽肉 醤油 油揚げ 醤油 (以) ほりほり小魚	米 三温糖 植物油 南瓜 プチゼリー / 米	生姜 玉葱 人参 しめじ かぶ かぶの葉 / 筍 人参
11	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ(カレー) チンゲン菜ともやしナムル オレンジ 田舎汁(鶏挽肉・人参・ごぼう・南瓜・長葱・豆腐)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	鶏もも肉 醤油 豆腐 味噌 鶏挽肉 / ヨーグルト	米 植物油 ごま油 白ごま 南瓜 / 味しらべ	生姜 チンゲン菜 人参 にんにく ごぼう 長葱 オレンジ
12	金	ごはん 新じゃが芋の炒め物 小松菜の胡麻和え パナナ 清まし汁(えのき茸・三つ葉)	フレンチトースト (卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵 牛乳	米 新じゃが芋 しらたき 白ごま 三温糖 食パン 三温糖 粉砂糖	人参 玉葱 グリンピース 小松菜 白菜 えのき茸 三つ葉
15	月	ごはん 鶏肉のおろし焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	メープルシロップ (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす 牛乳	米 白玉麩 食パン メープルシロップ	大根 生姜 白菜 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
16	火	ごはん 白身魚のオープン焼き アスパラののお浸し グレープフルーツ 味噌汁(新玉葱・絹さや)	黒糖栗蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン / 栗 植物油 蒸しパンミックス 黒砂糖	にんにく パセリ 人参 グリーンアスパラ 新玉葱 絹さや グレープフルーツ
17	水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ(えのき茸・にら)	ガーリックチャーハン (以) ☆ペペーチーズ(乳)	豚挽肉 青のり 金時豆 ウインナー 醤油 (以) チーズ	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ ビーマン 椎茸 もやし えのき茸 にら にんにく 人参 玉葱 ビーマン
18	木	ごはん ミートローフ(牛乳・チーズ) ブロッコリー パイン ミネストローネ(ウインナー・玉葱・人参・パセリ)	オープンポテト (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 牛乳 チーズ ウインナー 洋風だし 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 オリーブ油	ミックスベジタブル ブロッコリー 玉葱 人参 パセリ パイン
19	金	ごはん チンジャオロース さつま芋の甘煮 はっさく 中華スープ(豆腐・しめじ)	そら豆 ☆ウエハース(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 ごま油 オイスターソース 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 さつま芋 / ウエハース	生姜 筍 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉葱 しめじ レーズン はっさく / そら豆
22	月	ごはん やみつきちキン フレンチサラダ オレンジ 清まし汁(わかめ・長葱)	小豆ミルクサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 牛乳	米 三温糖 卵なしマヨネーズ オリーブ油 / 食パン 小豆ミルククリーム	にんにく キャベツ 胡瓜 みかん 長葱 オレンジ
23	火	ごはん 赤魚の塩焼き 大根とツナの煮物 グレープフルーツ 味噌汁(新玉葱・新じゃが芋)	☆パームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	赤魚 ツナ 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 新じゃが芋 パームクーヘン	大根 小松菜 新玉葱 グレープフルーツ
24	水	和風スパゲティ さつま芋のポテトサラダ パナナ コンソメスープ(新人参・新玉葱・パセリ)	鮭おにぎり	ベーコン 帆立 醤油 洋風だし / 鮭フレーク	スパゲティ オリーブ油 さつま芋 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	玉葱 人参 しめじ にんにく 胡瓜 りんご パセリ パナナ
25	木	ごはん 豚肉の卵とじ(卵) 中華風お浸し 甘夏 中華スープ(にら・春雨)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 刻みのり 卵 / 牛乳 チョコクリスピー	米 植物油 ごま油 白ごま 春雨 / コーンフレーク	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 にら 甘夏
26	金	ごはん ポークカレー(乳) ツナマカロニサラダ ショア(乳)	バナナスコーン (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 スキムミルク ツナ ジョア / 牛乳 チョコ	米 植物油 じゃが芋 マカロニ 卵なしマヨネーズ / 三温糖 ホットケーキミックス バター	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ / パナナ シナモン
29	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・白菜)	りんごジャムサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 食パン りんごジャム	切干大根 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
30	火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き アスパラ入り野菜ソテー グレープフルーツ コンソメスープ(キャベツ・絹さや)	ココアお麩ラスク (未・以)牛乳	カラスガレイ ベーコン 醤油 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 クリームコーン ホールコーン 植物油 お麩 グラニュー糖	グリーンアスパラ 人参 キャベツ パセリ 絹さや グレープフルーツ / ココア
31	水	カリパタチキンのソース焼うどん(バター) チンゲン菜とツナの胡麻酢和え パナナ 中華スープ(しめじ・かぶ)	おかかマヨおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	鶏もも肉 醤油 ツナ わかめ 削り節 醤油 (以) かみかみ昆布	うどん バター 植物油 三温糖 白ごま 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ かぶ パナナ

≪ 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
482	19.5	14.1	263	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
518	20.6	14.8	222	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。

☆印は市販品のおよりの提供になります。 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。