



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	木	ごはん 春雨サラダ レバーの鉄火焼き バイン 清まし汁 (おくら・わかめ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ロースハム 醤油 鶏レバー 大豆 味噌 わかめ / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 / さつま芋	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく おくら バイン
★2	金	焼きそば 蒸し南瓜 ジュース	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚挽肉 青のり / 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 ジュース / アレルギークッキー	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ビーマン もやし
5	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜のごま酢和え オレンジ 清まし汁 (わかめ・豆腐)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ わかめ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 米粉パン マーマレードジャム	大根 生姜 人参 胡瓜 オレンジ
6	火	ごはん ぶりの梅照り焼き チンゲン菜とハムの中華和え 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	ぶり ロースハム 醤油 味噌 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 小麦粉 三温糖 植物油	梅肉 生姜 チンゲン菜 人参 もやし キャベツ 絹さや グレープフルーツ
7	水	アレルギーカレースパゲティ マセドアンサラダ パナナ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	ツナと塩昆布の おにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚挽肉 アレルギールウ 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 じゃが芋 ホールコーン 卵なしマヨネーズ クリームコーン / 米	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 小松菜 パナナ
8	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ アスパラのお浸し 夏みかん 中華スープ (春雨・おくら)	☆フチゼリー ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油	米 植物油 ホールコーン 春雨 / フチゼリー ばりんこ	生姜 アスパラ 人参 おくら 夏みかん
9	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜とじゃこのサラダ ゼリー	☆米粉カップケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 しらす / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 ゼリー / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜
12	月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 切干大根の煮付 オレンジ 清まし汁 (万能葱・白玉麩)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 小麦粉 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ
13	火	ごはん 白身魚のおろし焼き ピーマンと竹輪の金平 坦マスープ (チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	カラスグレイ 醤油 竹輪 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 白ごま 三温糖 ごま油 / 米粉パン りんごジャム	大根 ビーマン 人参 チンゲン菜 もやし / メロン
14	水	ごはん ボークチャップ ブロッコリー パナナ コンソメスープ (かぶ・かぶの葉)	わかめとコーンの おにぎり	豚もも肉 洋風だし / わかめごはんの素	米 植物油 / 米 ホールコーン 白ごま	人参 玉葱 ビーマン パイン ブロッコリー かぶ かぶの葉 パナナ
15	木	ごはん ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え グレープフルーツ 中華スープ (じゃが芋・いんげん)	のり塩お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 / 牛乳 青のり	米 パン粉 ホールコーン 白ごま 卵なしマヨネーズ 三温糖 じゃが芋 / お麩 植物油	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 いんげん グレープフルーツ
16	金	ごはん カレー肉じゃが ほうれん草のしらす和え 黄桃 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	おかかおにぎり (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳 削り節 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 米	人参 玉葱 グリンピース ほうれん草 キャベツ 黄桃
19	月	ごはん 鶏肉の甘酢焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ (人参・ホールコーン)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ごま油 オリーブ油 ホールコーン / 米粉パン フルーベリージャム	白菜 人参 レーズン キャベツ オレンジ
20	火	ごはん 魚の味噌パン粉焼き 更紗炒め グレープフルーツ 清まし汁 (わかめ・玉葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	マンダイ 味噌 豚挽肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 パン粉 三温糖 じゃが芋 植物油 / 小麦粉 三温糖 植物油	パセリ 人参 ビーマン 玉葱 グレープフルーツ
21	水	あんかけそば 胡瓜ともやしのゆかり和え パナナ 中華スープ (えのき・にら)	中華おこわの おにぎり	豚もも肉 醤油 / 豚挽肉 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 白ごま / 米 もち米 三温糖 ごま油	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき 胡瓜 ゆかり キャベツ にら パナナ / しいたけ 筍 人参
22	木	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬 (塩昆布) 夏みかん コンソメスープ (白菜・玉葱・パセリ)	クラッカー 抹茶あんサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 塩昆布 洋風だし / 牛乳 抹茶あん	米 三温糖 / クラッカー	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 白菜 玉葱 パセリ 夏みかん
23	金	ごはん アレルギーキーマカレー もやしとニラのナムル ジュース	あじさいゼリー ☆おせんべい	豚挽肉 アレルギールウ 醤油	米 植物油 白ごま ごま油 ジュース / ビーチゼリーの素 ぶどうゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 ミックスビーンズ もやし にら
26	月	ごはん タンドリーボーク (ヨーグルト除去) 水菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ (キャベツ・人参)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン マーマレードジャム	にんにく 生姜 水菜 人参 キャベツ オレンジ
27	火	ごはん 鯔の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・えのき)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鯔 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 ビーマン 長葱 生姜 茄子 えのき グレープフルーツ
28	水	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのツナ煮 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・しめじ)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース ツナ / 牛乳 きな粉	米 ごま油 三温糖 白ごま / マカロニ 三温糖	玉葱 長葱 にら 生姜 ブロッコリー チンゲン菜 しめじ パナナ
29	木	ごはん ミートローフ (牛乳・チーズ除去) 人参甘煮 メロン ミネストローネ (人参・玉葱・パセリ)	抹茶ようかん	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳 寒天 抹茶あん	米 パン粉 三温糖 ホールコーン	玉葱 ミックスベジタブル 人参 パセリ メロン
30	金	ごはん 旨煮 いんげんと竹輪の胡麻和え バイン 味噌汁 (南瓜・長葱)	じゃこおにぎり	豚挽肉 生揚げ 醤油 竹輪 味噌 / しらす 醤油 青のり	米 じゃが芋 植物油 三温糖 黒ごま 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 人参 グリーンピース いんげん 長葱 バイン

★2日 以上思はお弁当の日のため、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
478	19.5	14.6	244	1.7

≪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
504	20.5	14	200	1.9

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となります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書に書いてありますのでご覧ください。