

日 曜	昼 食		おやつ	主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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		☆ドーナツ(卵・乳) (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 / ドーナツ	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)		レモンシュガー トースト(乳) (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 / 食パン バター グラニュー糖	大根 生姜 人参 胡瓜 オレンジ / レモン
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)		ヨーグルト ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	ぶり ロースハム 醤油 味噌 / 牛乳 ヨーグルト	米 三温糖 ごま油 / 蒸しパンミックス 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 / レモン レーズン
7 水	カレーパティ(乳) 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 スキムミルク 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)		☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 / ヨーグルト	米 植物油 ホールコーン 春雨 / 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		南瓜のドロップ クッキー(乳) (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 / 南瓜 バター ホットケーキミックス 三温糖 黒ごま	人参 玉葱 ブロッコリー 野菜
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)		ダブルチョコ ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳 チョコ	米 白ごま 三温糖 白玉麩 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ / ココア
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)		フルーツ サンド(乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 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 / 食パン 生クリーム	大根 ビーマン 人参 チンゲン菜 もやし / メロン バイン パナナ
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 バイン 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)		イタリアン ボンネケーキ(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす 油揚げ 味噌 / 牛乳 チーズ 粉チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / ホットケーキミックス オリーブ油 白玉粉 三温糖 トマトジュース	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)		ブルーベリー ジャム サンド(乳) (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 / 食パン ブルーベリージャム	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)		人参とバインの ケーキ(卵・乳) (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 / 蒸しパンミックス 植物油 バインジュース	パセリ 人参 ビーマン 玉葱 グレープフルーツ / 人参
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)		抹茶あんどう 焼き(卵・乳) (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 / ミニパンケーキ	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 キーマカレー(乳) もやしとにらのナムル ジョア(乳) ☆ペペーチーズ(乳)		あじさいゼリー ☆ペペーチーズ(乳)	豚挽肉 スキムミルク 醤油 ジョア / ペペーチーズ	米 植物油 白ごま ごま油 / ペペーゼリーの素 ぶどうゼリーの素	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) 野菜と竹輪のサラダ オレンジ コンソメスープ (キャベツ・人参)		ミルク ラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ヨーグルト 竹輪 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン 練乳	にんにく 生姜 野菜 人参 キャベツ オレンジ
27 火	ごはん 鯨の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・えのき)		ほうれん草と チーズ のケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鯨 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳 チーズ	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 蒸しパンミックス 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 / ほうれん草
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 ロフ(牛乳・チーズ) 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 牛乳 チーズ 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 以上児はお弁当の日のため、おやつのみを提供となります。

≪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になります。 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。