



日 曜	屋 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
3 月	ごはん	鶏肉のオーロラソース焼き 切干大根の中華炒め オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	マーメイドサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ ごま油 白玉麩 / 食パン マーメイドジャム	パセリ 切干大根 豆苗 人参 万能葱 オレンジ
4 火	ごはん	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリー グレープフルーツ コンソメスープ (いんげん・玉葱)	チョコバナナケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 洋風だし / 牛乳 チョコ	米 小麦粉 植物油 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	人参 玉葱 えのき グリンピース ブロッコリー いんげん グレープフルーツ / バナナ
5 水	ツナと豆苗の塩しモン焼きそば アスパラのお浸し バナナ 中華スープ (わかめ・えのき)	おかかマヨおにぎり (以) ☆ペーチース(乳)	ツナ 醤油 わかめ / 削り節 醤油 (以) ペーチース	卵なし中華蒸し麺 ごま油 植物油 ホールコーン / 米 卵なしマヨネーズ	豆苗 玉葱 人参 レモン アスパラ えのき バナナ	
6 木	ごはん	鱈のさんか焼き 磯和え メロン 味噌汁 (キャベツ・油揚げ)	南瓜あんどう焼き (乳) (未・以)牛乳	鱈すり身 味噌 醤油 豆腐 刻みのり 油揚げ / 牛乳	米 三温糖 パン粉 / ミニバンケーキ 南瓜あん	生姜 しその葉 長葱 ほうれん草 キャベツ 人参 メロン
7 金	ごはん	七ツカレー(乳) 酢の物 ジョア(乳)	七ツゼリー(乳) ☆星たべよ	豚もも肉 スキムミルク ジョア / 杏仁豆腐	米 ホールコーン じゃが芋 植物油 三温糖 / クールゼリーの素 シュガースプレー 星たべよ	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 パイン / パイン
10 月	ごはん	豚肉の味噌焼き コールスローサラダ オレンジ コンソメスープ (白菜・人参)	きな粉揚げパン風 ラスク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テマリツヤ 味噌 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 食パン きな粉揚げパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
11 火	ごはん	さわらの照り焼き 野菜ソテー グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・玉葱)	南瓜ようかん	さわり 醤油 味噌 / 寒天	米 三温糖 植物油 / 南瓜あん	生姜 人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ピーマン 茄子 グレープフルーツ
12 水	焼うどん (以・桜えび) ブロッコリーの旨塩じゃこ炒め バナナ 中華スープ (豆腐・おくら)	カレーピラフ	豚もも肉 (以) 桜えび 醤油 削り節 しらす 豆腐 / 豚挽肉	うどん 植物油 / 米 植物油	人参 キャベツ ピーマン 筍 ブロッコリー おくら バナナ / 玉葱 人参 グリンピース レーズン	
13 木	ごはん	鶏肉のつくね焼き 南瓜のサラダ パイン ミネストローネ (玉葱・じゃが芋)	☆ヨーグルト(乳) ☆味しらべ	鶏挽肉 醤油 洋風だし / ヨーグルト	米 三温糖 南瓜 卵なしマヨネーズ じゃが芋 / 味しらべ	長葱 人参 生姜 胡瓜 レーズン 玉葱 パイン
14 金	中華丼 (以・えび) さつま芋のレモン煮 バナナ 中華スープ (しめじ・いんげん)	☆コーンフレーク ☆チョコクリスピー(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 (以) えび 醤油 オイスターソース / 牛乳 チョコクリスピー	米 植物油 ごま油 さつま芋 三温糖 / コーンフレーク	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 レモン しめじ いんげん バナナ	
17 月	海の日					
18 火	ごはん	鮭の塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒め オレンジ 清まし汁 (わかめ・玉葱)	☆バームクーヘン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭の塩焼き 豚挽肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま / バームクーヘン	茄子 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 オレンジ
19 水	冷やし中華 金時豆 ジュース	帆立ごはんのおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	ロースハム わかめ 醤油 金時豆 / 帆立 醤油 (以) ほりほり小魚	卵なし中華生麺 ごま油 三温糖 白ごま ジュース / 米	人参 胡瓜 トマト / 人参 グリンピース	
20 木	ごはん	和風ハンバーグ 粉吹き芋 グレープフルーツ 味噌汁 (冬瓜・いんげん)	きな粉お麩ラスク (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり 味噌 / 牛乳 きな粉	米 バン粉 じゃが芋 / お麩 植物油 三温糖	玉葱 しめじ 冬瓜 いんげん グレープフルーツ
21 金	ごはん	麻婆ナス 蒸し南瓜 バナナ 中華スープ (冬瓜・えのき)	ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 豚挽肉	米 ごま油 三温糖 白ごま 南瓜 / マカロニ 植物油	茄子 ピーマン 人参 にんにく 生姜 長葱 冬瓜 えのき バナナ / 玉葱 人参 パセリ
24 月	ごはん	豚肉の生姜焼き 即席漬 (ごま) オレンジ 清まし汁 (豆腐・豆苗)	チーズケーキ トースト(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	米 白ごま / 食パン 三温糖	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 豆苗 オレンジ / レモン
25 火	ごはん	赤魚の塩焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 味噌汁 (南瓜・長葱)	抹茶マーフルケーキ (乳) (未・以)牛乳	赤魚 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳	米 糸こんにゃく 白ごま 三温糖 南瓜 / かつ-キツウ 三温糖 植物油	ほうれん草 人参 長葱 グレープフルーツ / 抹茶
26 水	小エビとツナのトマトクリームスパゲティ (以・えび) 白菜のコールスローサラダ バナナ オニオンスープ (玉葱・ペーコン・パセリ)	ゆかりと枝豆の おにぎり (以) ☆かみかみ昆布	(以) えび ツナ 豆乳 洋風だし ペーコン / 枝豆 (以) かみかみ昆布	スパゲティ オリーブ油 三温糖 / 米	にんにく しめじ 玉葱 ズッキーニ パセリ 白菜 人参 レーズン バナナ / ゆかり	
27 木	ごはん	コンソメチキン 梅肉のおかか和え 黄桃 中華スープ (チンゲン菜・しめじ)	とうもろこし (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし 削り節 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ / とうもろこし	ほうれん草 白菜 人参 梅肉 チンゲン菜 しめじ 黄桃
28 金	ごはん	夏野菜カレー(乳) ナムル ゼリー	そうめん	鶏もも肉 スキムミルク 醤油 / 醤油 わかめ	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ゼリー / そうめん	人参 玉葱 ズッキーニ もやし ほうれん草 / おくら みかん
31 月	ごはん	バーベキューチキン フレンチサラダ オレンジ コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	アップルシナモン ケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 クリームコーン / 蒸しパンミックス アップルシナモンジャム 植物油	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 オレンジ

《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
474	18.8	14.1	219	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
510	20.2	13.7	200	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での提供になります。 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。