



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
1 火	ごはん 白身魚のオープン焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ 味噌汁 (茄子・玉葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	カラスガレイ 竹輪 醤油 オイスターソース 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 しらたき / さつま芋	にんにく パセリ ピーマン 人参 茄子 玉葱 グレープフルーツ	
2 水	焼きそば 煮豆 パナナ 中華スープ (冬瓜・えのき)	ツナおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚挽肉 青のり 金時豆 / ツナ 醤油 (以) ほりほり小魚	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし 冬瓜 えのき パナナ / 人参 生姜	
3 木	ごはん ハンバーグ (夏野菜ソース) 粉吹き芋 スイカ コンソメスープ (冬瓜・いんげん)	☆ゼリー ☆味しらべ	豚挽肉 豆腐 洋風だし 青のり	米 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 / ゼリー 味しらべ	玉葱 人参 スッキーニ 黄ピーマン 冬瓜 いんげん スイカ	
4 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 ゼリー	おかかおにぎり (未・以)牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ アレルギーカレー 醤油 / 牛乳 削り節 醤油	米 植物油 ごま油 白ごま ゼリー / 牛乳 米	人参 玉葱 もやし ニラ	
7 月	ごはん ローストチキン コールスローサラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・わかめ)	米粉セサミサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 わかめ 醤油 / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 白玉麩 / 米粉パン 黒ごまクリーム	玉葱 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ	
8 火	ごはん 魚の照り焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	マンダイ 醤油 かまぼこ 刻みのり 味噌 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 / 小麦粉 三温糖 植物油	生姜 小松菜 梅肉 玉葱 グレープフルーツ	
9 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋オレンジ煮 パナナ 中華スープ (チンゲン菜・しめじ)	冷製パスタ	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / ツナ 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 オレンジジュース / スパゲティ オリーブ油 ごま油	玉葱 長葱 ニラ 生姜 チンゲン菜 しめじ パナナ / 胡瓜 人参 トマト	
10 木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 春雨サラダ 梨 コンソメスープ (人参・ホールコーン・パセリ)	わかめおにぎり	豚もも肉 醤油 洋風だし / わかめごはんの素	米 春雨 三温糖 ごま油 ホールコーン / 米	キャベツ 胡瓜 人参 パセリ 梨	
11 金	山の日					
14 月	ごはん 鮭の塩焼き ブロッコリー 黄桃 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	☆ばりんこ ☆フチゼリー (未・以)牛乳	鮭の塩焼き 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 / ばりんこ フチゼリー	ブロッコリー 切干大根 黄桃	
15 火	ごはん 鶏肉のつけ焼き 即席漬 (ゆかり) バイン 清まし汁 (豆腐・わかめ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 豆腐 わかめ / 牛乳	米 三温糖 / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり バイン	
16 水	冷やしうどん 蒸し南瓜 ジュース	おかか塩昆布おにぎり ☆ (以) ほりほり小魚	鶏挽肉 味噌 醤油 わかめ / 削り節 塩昆布 (以) ほりほり小魚	うどん 三温糖 白ごま ホールコーン 南瓜 ジュース / 米 白ごま	長葱 生姜 胡瓜 人参	
17 木	ごはん 焼売 ピーマンと厚揚げの味噌炒め グレープフルーツ 中華スープ (おくら・春雨)	クラッカーあんサンド (未・以)牛乳	焼売 生揚げ 味噌 醤油 / 牛乳 こしあん	米 三温糖 白ごま 春雨 / クラッカー	玉葱 しめじ ピーマン 黄ピーマン 人参 おくら グレープフルーツ	
18 金	ごはん アレルギー夏野菜カレー ピクルス パナナ	サイダーゼリー ☆おせんべい	鶏もも肉 アレルギールウ / アガー	米 じゃが芋 南瓜 植物油 三温糖 / 上白糖 サイダー おせんべい	人参 玉葱 スッキーニ 大根 胡瓜 パナナ	
21 月	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 酢の物 トマト オレンジ 清まし汁 (豆腐・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 白ごま 三温糖 / 米粉パン マーメレードジャム	キャベツ 胡瓜 トマト 万能葱 オレンジ	
22 火	ごはん 鯉の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁 (里芋・長葱)	オープンポテト (未・以)牛乳	鯉 醤油 高野豆腐 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 里芋 / じゃが芋 オリーブ油	人参 ピーマン 長葱 生姜 グレープフルーツ	
23 水	肉味噌混ぜめん ブロッコリーと竹輪の梅おかか和え ジュース	ゆかりおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	豚挽肉 醤油 オイスターソース 味噌 竹輪 削り節 / (以) かみかみ昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 ジュース / 米	玉葱 人参 筍 赤ピーマン 黄ピーマン なら 生姜 にんにく ブロッコリー / ゆかり	
24 木	ごはん ミートローフ (牛乳・チーズ除去) 人参甘煮 バイン ミネストローネ (人参・ズッキーニ・玉葱)	小豆ようかん	豚挽肉 豆腐 洋風だし / 牛乳 寒天 こしあん	米 パン粉 三温糖	玉葱 ミックスベジタブル 人参 スッキーニ バイン	
25 金	ごはん 回鍋肉 いんげんともやしの胡麻酢和え パナナ 中華スープ (白菜・しめじ)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / アレルギークッキー	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく もやし いんげん 白菜 しめじ パナナ	
28 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁 (豆腐・豆苗)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 しらす干し 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 白ごま マーメレード / 米粉パン ももジャム	白菜 胡瓜 人参 豆苗 オレンジ	
29 火	ごはん 鮭のタルタルソース風 ブロッコリー グレープフルーツ 味噌汁 (南瓜・長葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鮭 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ クリームコーン ホールコーン 南瓜 / 小麦粉 三温糖 植物油	パセリ ブロッコリー 玉葱 長葱 グレープフルーツ	
30 水	茄子のミートソーススパゲティ フレンチサラダ パナナ コンソメスープ (いんげん・しめじ)	鮭おにぎり	豚挽肉 味噌 洋風だし 鮭	スパゲティ オリーブ油 / 米 白ごま	茄子 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 みかん いんげん しめじ パナナ	
31 木	ごはん 豚肉の味噌焼き 水菜とツナのサラダ 梨 中華スープ (おくら・えのき)	抹茶お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 ツナ / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / お麩 植物油 グラニュー糖	水菜 おくら えのき 梨 / 抹茶	

≪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
472	18.9	13.2	247	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
510	20.4	12.7	204	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を提供になります。 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。