



日 曜	風 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
2 月	ごはん ガリマヨペッパーチキン 切干ナポリタン オレンジ コンソメスープ(人参・白菜)	マーマレードサンド(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 ウィンナー 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ オリーブ油 / 食パン マーマレード	にんにく 切干大根 ピーマン 人参 玉葱 白菜 オレンジ	
3 火	ごはん 鯖の西京焼き 五目金平 グレープフルーツ 清まし汁(冬瓜・わかめ)	アップルシナモンケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 醤油 竹輪 わかめ / 牛乳	米 三温糖 糸こんにゃく 白ごま ごま油 植物油 / 蒸しパンミックス アップルシナモンジャム 植物油	ごぼう れんこん 人参 冬瓜 グレープフルーツ	
4 水	カレーパゲティ(乳) ブロッコリー パナナ コンソメスープ(冬瓜・えのき)	鮭とさつま芋のご飯 (以) ☆ほりほり小魚	豚挽肉 スキムミルク 洋風だし / 鮭 (以) だしほり小魚	スパゲティ オリーブ油 / 米 さつま芋 白ごま	人参 玉葱 にんにく グリンピース ブロッコリー 冬瓜 えのき パナナ	
5 木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 坦々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆パームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	竹輪 青のり 醤油 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / パームクーヘン	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿	
6 金	ごはん 鯛のつみれ汁 小松菜と厚揚げの煮浸し みかん	もみじご飯のおにぎり (以) ☆ベビーチーズ(乳)	つみれ 味噌 生揚げ 醤油 / 刻み昆布 醤油 (以) ベビーチーズ	米 里芋 / 米 白ごま	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 みかん / 人参	
9 月	スポーツの日					
10 火	ごはん 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 味噌汁(小松菜・生揚げ)	パイナップルケーキ(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスカレイ 醤油 高野豆腐 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 植物油 バター 三温糖 / パインジュース 蒸しパンミックス 植物油	玉葱 人参 レモン バセリ 小松菜 グレープフルーツ	
11 水	焼きそば 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	しらすと昆布のおにぎり	豚挽肉 青のり / しらす 塩昆布	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 / 米 白ごま	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし かぶ かぶの葉 パナナ	
12 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	☆ヨーグルト(乳) ☆ぼりんこ	鶏もも肉 醤油 豆腐 / ヨーグルト	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / ぼりんこ	生姜 れんこん 人参 胡瓜 白菜 オレンジ	
13 金	ごはん ポークカレー(乳) ナムル みかん	フレンチトースト(卵・乳) ジュース	豚もも肉 スキムミルク 醤油 / 卵 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / ジュース 食パン 三温糖 粉砂糖	人参 玉葱 もやし ほうれん草 みかん	
16 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き ブロッコリーと人参の胡麻和え オレンジ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	モンブラン風サンド(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 わかめ / 牛乳 栗あん 生クリーム	米 三温糖 白ごま / ロールパン	ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ	
17 火	ごはん 鯖の味噌パン焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ けんちん汁(大根・里芋・人参・万能葱)	ふかし芋 (未・以)牛乳	めかじき 味噌 かまぼこ 醤油 刻みのり / 牛乳	米 三温糖 パン粉 里芋 / さつま芋	バセリ 小松菜 梅肉 大根 人参 万能葱 グレープフルーツ	
18 水	鮭のクリームうどん 煮豆 パナナ	ゆかりと枝豆のおにぎり (以) ☆プチゼリー	鮭 豆乳 洋風だし 金時豆	うどん 三温糖 / 米 (以) プチゼリー	ほうれん草 玉葱 しめじ パナナ / ゆかり 枝豆	
19 木	ごはん 和風ハンバーグ 粉吹き芋 りんご コンソメスープ(白菜・玉葱・バセリ)	栗小豆ようかん	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり 洋風だし / こしあん 寒天	米 パン粉 じゃが芋 栗	玉葱 しめじ 白菜 バセリ りんご	
20 金	ごはん 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 黄桃 中華スープ(にら・春雨)	かぼちゃスコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 春雨 / ホットケーキミックス 南瓜 三温糖 バター	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 にら 黄桃 / シナモン	
23 月	ごはん 豚肉の味噌焼き じゃこサラダ オレンジ 清まし汁(チンゲン菜・豆腐)	黒豆きな粉サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 しらす 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	白菜 胡瓜 人参 チンゲン菜 オレンジ	
24 火	ごはん 鮭のきのこマヨネーズ焼き 里芋といんげんの胡麻和え グレープフルーツ 味噌汁(南瓜・長葱)	ココアお麩ラスク (未・以)牛乳	鮭 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま 三温糖 南瓜 / お麩 植物油 グラニュー糖	えのき茸 しめじ 椎茸 玉葱 いんげん 人参 長葱 グレープフルーツ / ココア	
25 水	ごはん 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 パナナ 中華スープ(白菜・えのき)	☆コーンフレーク ☆チョコガイスビー(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョココリスビー	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / コーンフレーク	玉葱 長葱 にら 生姜 レーズン 白菜 えのき パナナ	
26 木	ごはん ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ パイン ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・バセリ)	秋色煮しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウィンナー 洋風だし / 牛乳 豆乳	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 / 蒸しパンミックス 植物油 南瓜 さつま芋 栗 三温糖	玉葱 人参 白菜 レーズン バセリ パイン	
27 金	(未)ロールパン(乳・卵) (以)フチパン(乳) パンフキンシュー(乳) ツナとキャベツのサラダ ゼリー	鶏ごぼうご飯 (以) ☆かみかみ昆布	鶏もも肉 スキムミルク ベーコン 牛乳 ツナ / 鶏挽肉 醤油 (以) かみかみ昆布	(未) ロールパン (以) フチパン 南瓜 卵なしマヨネーズ ゼリー / 米 三温糖	玉葱 しめじ バセリ キャベツ 胡瓜 人参 / ごぼう 人参 グリンピース	
30 月	ごはん 豚肉のケチャップ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(人参・玉葱・バセリ)	カレーパン風トースト(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 食パン カレーパン風クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり バセリ 玉葱 オレンジ	
31 火	ごはん スープ煮 カリフラワーのカレーマリネ パナナ	スイートパンフキン(卵・乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ベーコン 洋風だし 醤油 / 牛乳 卵黄 チョコ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 南瓜 バター 三温糖	人参 玉葱 キャベツ グリンピース カリフラワー パナナ / シナモン	

≪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
492	18.7	15.5	227	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
532	20.2	15.3	190	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。