



日 曜	食 食	おやつ	主 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)	米粉ジャムサンド (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 米粉パン マーメイドジャム	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)	アレルギーケーキ (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 小麦粉 三温糖 植物油	ごぼう れんこん 人参 冬瓜 グレープフルーツ
4 水	アレルギーカレースパゲティ 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)☆ぼりぼり小魚	豚挽肉 アレルギールウ 洋風だし / 鮭 (以)ぼりぼり小魚	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)	☆アレルギークッキー (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 / アレルギークッキー	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)☆かみかみ昆布	つみれ 味噌 生揚げ 醤油 / 刻み昆布 醤油 (以)かみかみ昆布	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(バター除去) 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)	アレルギーケーキ (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 三温糖 小麦粉 三温糖 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)	☆ゼリー ☆ぼりんこ	鶏もも肉 醤油 豆腐	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ ゼリー 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 アレルギーボークカレー ナムル みかん	アレルギー ジャムサンド ジュース	豚もも肉 アレルギールウ 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / ジュース アレルギーパン ブルーベリージャム	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)	アレルギー 栗あんサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 わかめ / 牛乳 栗あん	米 三温糖 白ごま アレルギーパン	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)	米粉カップケーキ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	米 植物油 三温糖 春雨 米粉カップケーキ	生姜 しめじ えのき 椎茸 玉葱 人参 にら 黄桃
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)	米粉ジャムサンド (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 米粉パン マーメイドジャム	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)	わかめおにぎり (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 わかめごはんの素	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米	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 バイン ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・バセリ)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウィンナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 小麦粉 三温糖 植物油	玉葱 人参 白菜 レーズン バセリ バイン
27 金	アレルギーロールパン アレルギーパンキンシチュー 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 アレルギーシチュールウ ベーコン ツナ / 豚挽肉 醤油 (以)かみかみ昆布	アレルギーロールパン 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)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 / 米粉パン マーメイドジャム	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	南瓜の茶巾 (未・以)牛乳	豚もも肉 ベーコン 洋風だし 醤油 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 南瓜 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

≪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のご提供になります。 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。