



日 曜	食 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 水	ごはん チンゲン菜とハムの中華和え 中華スープ(わかめ・しめじ)	あんかけそば	おかかマヨおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚もも肉 醤油 ロースハム わかめ / 削り節 醤油 (以) ほりほり小魚	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 ごま油 / 米 卵なしマヨネーズ	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき チンゲン菜 しめじ 黄桃
2 木	ごはん 鮭の竜田揚げ マカロニカレーマヨサラダ みかん 味噌汁(さつまいろ・長葱)		☆ゼリー ☆味しらべ	めかじき 醤油 ロースハム 味噌	米 植物油 マカロニ ホールコーン 卵なしマヨネーズ さつまいろ / ゼリー 味しらべ	生姜 人参 ほうれん草 長葱 みかん
3 金	文化の日					
6 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 オレンジ 清まし汁(白菜・豆苗)		米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 油揚げ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 醤油 / 米粉パン いちごジャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 白菜 オレンジ
7 火	ごはん 赤魚の塩焼き ほうれん草の胡麻和え みかん 精進汁(里芋・人参・油揚げ・ごぼう・長葱)		のり塩お麩ラスク (未・以) 牛乳	赤魚 醤油 油揚げ 味噌 / 牛乳 青のり	米 白ごま 三温糖 里芋 / 牛乳 お麩 植物油	ほうれん草 キャベツ 人参 ごぼう 長葱 みかん
★ 8 水	焼きそば 蒸し南瓜 ジュース		ゆかりおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	豚挽肉 青のり / (以) ほりほり小魚	卵なし中華蒸し麺 植物油 南瓜 ジュース / 米	玉葱 人参 キャベツ 椎茸 ピーマン もやし / ゆかり
9 木	ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリー 柿 コンソメスープ(白菜・人参)		オープンポテト (未・以) 牛乳	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 洋風だし / 牛乳	米 山芋 / じゃが芋 オリーブ油	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー 白菜 柿
10 金	ごはん アレルギーキーマカレー 大根と胡瓜のごま酢和え ゼリー		わかめおにぎり (未・以) 牛乳	豚挽肉 ミックスビーンズ アレルギーウ 油揚げ 醤油 / 牛乳 わかめごはんの素	米 植物油 白ごま 三温糖 ゼリー / 米	人参 玉葱 大根 胡瓜
13 月	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ(キャベツ・玉葱・パセリ)		米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 マーメレードジャム 三温糖 オリーブ油 / 米粉パン ももジャム	白菜 人参 レーズン キャベツ 玉葱 パセリ オレンジ
14 火	ごはん さわらの梅みそ焼き 野菜ソテー みかん 清まし汁(三つ葉・豆腐)		アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	さわら 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 植物油 / 小麦粉 植物油 三温糖	長葱 梅肉 人参 キャベツ 玉葱 エリンギ ピーマン 三つ葉 みかん
15 水	和風アレルギーカレーうどん 煮豆 ジュース		ガーリックチャーハン	豚もも肉 金時豆 アレルギーウ / ウインナー 醤油	うどん 三温糖 ジュース / 米 植物油	白菜 しめじ 人参 / にんにく 人参 玉葱 ピーマン
16 木	ごはん 豚肉の卵とじ(卵除去) 中華風お浸し みかん 味噌汁(なめこ・長葱)		☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 刻みのり 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 ごま油 白ごま / アレルギークッキー	人参 玉葱 しめじ もやし ほうれん草 なめこ 長葱 みかん
17 金	ごはん 八宝菜(以・えび) 蒸し南瓜 ハナナ 中華スープ(チンゲン菜・もやし)		青りんごゼリー ☆おせんべい	豚もも肉 (以) えび 醤油	米 植物油 ごま油 南瓜 / 青りんごゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 白菜 筍 椎茸 ピーマン チンゲン菜 もやし ハナナ
20 月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ごま) オレンジ 清まし汁(白玉麩・万能葱)		アレルギーロール ツナサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 テンメンジャン 味噌 醤油 / 牛乳 ツナ	米 三温糖 白ごま 白玉麩 / アレルギーロールパン 卵なしマヨネーズ	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ / 胡瓜
21 火	ごはん 白身魚のオープン焼き 五目豆 みかん 味噌汁(大根・白菜)		アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	カラスガレイ 大豆 豚挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ パン粉 こんにゃく 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	にんにく パセリ 人参 グリーンピース 大根 白菜 みかん / 春菊
22 水	鮭の豆乳スパゲティ ポテトサラダ ハナナ オニオンスープ(玉葱・パセリ・ベーコン)		栗ごはん (以) ☆かみかみ昆布	鮭 豆乳 洋風だし ベーコン / (以) かみかみ昆布	スパゲティ 植物油 じゃが芋 卵なしマヨネーズ / 米 栗 黒ごま	人参 玉葱 しめじ にんにく パセリ 胡瓜 りんご ハナナ
23 木	勤労感謝の日					
24 金	ごはん バーベキューチキン フレンチサラダ パイン コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)		☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	鶏もも肉 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 / アレルギークッキー	キャベツ 胡瓜 みかん 小松菜 パイン
27 月	ごはん 鶏肉の中華焼き 白菜とじゃこのおかか和え 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 味噌 醤油 しらす 削り節 豆腐 / 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま / 米粉パン いちごジャム	にんにく 長葱 白菜 人参 胡瓜 豆苗 オレンジ
28 火	ごはん 鮭の南蛮漬 高野豆腐の含め煮 みかん 味噌汁(生揚げ・小松菜)		アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	鮭 醤油 高野豆腐 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 オリーブ油 小麦粉 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 ピーマン 長葱 生姜 小松菜 みかん
29 水	ごはん アレルギーチキンカレー ナムル ジュース		なめこうどん	鶏もも肉 アレルギーウ 醤油 / 醤油	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま ジュース / うどん	人参 玉葱 もやし ほうれん草 / なめこ 長葱 人参
30 木	ごはん 冬野菜と鶏肉のトマト煮 ブロッコリー りんご		しらすとわかめのおにぎり	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 / しらす わかめ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 / 米	にんにく 人参 玉葱 しめじ れんこん ブロッコリー りんご

★8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
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を提供になります。 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。