



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	木	ごはん 赤魚の塩焼き ほうれん草の胡麻和え いよかん 清まし汁 (えのき・菜花)	ふかし芋 (未・以) 牛乳	赤魚 醤油 / 牛乳	米 三温糖 白ごま / さつま芋	ほうれん草 キャベツ 人参 えのき茸 菜花 いよかん
2	金	アレルギーロールパン ブロッコリーのアレルギーシチュー 豆サラダ ゼリー	アレルギー鬼さんケーキ (未・以) 牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギールー ミルクピザ / 牛乳 粒あん	アレルギーロールパン ジャが芋 植物油 オリーブ油 三温糖 ゼリー / 米粉カップケーキ	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜
5	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 水菜とツナのサラダ オレンジ 味噌汁 (わかめ・キャベツ)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 ツナ わかめ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米粉パン りんごジャム	大根 生姜 水菜 キャベツ オレンジ
6	火	ごはん さわらの照焼き しらたきの野菜炒め グレープフルーツ オイスタースープ (チンゲン菜・しめじ)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	さわら 醤油 竹輪 オスターズ / 牛乳	米 三温糖 しらたき / 小麦粉 三温糖 植物油	生姜 ビーマン 人参 小松菜 しめじ グレープフルーツ
7	水	帆立のクリームスパゲティ ブロッコリー パナナ	じゃこおにぎり (以) ☆かみかみ昆布	帆立 豆乳 洋風だしベーコン / ちりめんじゃこ 醤油 青のり (以) かみかみ昆布	スパゲティ オリーブ油 ホールコーン / 米 白ごま	玉葱 しめじ パセリ ブロッコリー パナナ
8	木	ごはん ささ身の衣揚げ ほうれん草の白和え パイン 清まし汁 (えのき・白菜)	☆ゼリー ☆味しらべ	鶏ささみ 醤油 豆腐 味噌	米 小麦粉 植物油 三温糖 糸こんにゃく 白ごま / ゼリー 味しらべ	ほうれん草 人参 えのき茸 白菜 パイン
9	金	ごはん アレルギー豆腐キーマカレー ナムル ジュース	コーン塩ラーメン	豆腐 豚挽肉 アレルギールー 醤油 / 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 ジュース / 卵なし中華生麺 ホールコーン ごま油	人参 玉葱 ビーマン もやし ほうれん草 / もやし にんにく
12	月	振替休日				
13	火	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ 清まし汁 (大根・豆苗)	クラッカー あんサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 オスターズ 醤油 / 牛乳 抹茶あん	米 三温糖 卵なしマヨネーズ 春雨 ごま油 / クラッカー	キャベツ 胡瓜 人参 大根 豆苗 オレンジ
14	水	あんかけそば さつま芋レモン煮 パナナ 中華スープ (白菜・にら)	☆米粉カップケーキ (未・以) 牛乳	豚もも肉 醤油 / 牛乳	卵なし中華蒸し麺 植物油 三温糖 さつま芋 / 米粉カップケーキ	キャベツ 人参 もやし 玉葱 えのき茸 レモン 白菜 にら パナナ
15	木	ごはん 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し グレープフルーツ 担々スープ (チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	しらすと昆布のおにぎり (以) ☆プチゼリー	竹輪 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / しらす干し 塩昆布	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 米 白ごま (以) プチゼリー	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ
16	金	ごはん 石狩汁 カリフラワーのカレーマリネ 黄桃	ゆかりおにぎり (未・以) 牛乳	鮭 生揚げ 味噌 / 牛乳	米 ジャが芋 植物油 三温糖 オリーブ油 / 米	白菜 人参 大根 長葱 ほうれん草 カリフラワー 黄桃 / ゆかり
19	月	ごはん 鶏肉の中華焼き じゃこサラダ オレンジ 中華スープ (小松菜・長葱)	アレルギー ホットドッグ (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 しらす干し / 牛乳 ウインナー	米 ごま油 三温糖 白ごま / アレルギーロールパン	にんにく 長葱 白菜 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ / キャベツ
20	火	ごはん 鮭の塩焼き れんこんの金平 グレープフルーツ 清まし汁 (えのき・三つ葉)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	鮭 醤油 豚挽肉 / 牛乳	米 植物油 三温糖 白ごま ごま油 / 小麦粉 三温糖 植物油	人参 れんこん えのき茸 三つ葉 グレープフルーツ
21	水	ごはん 豆腐のそぼろあん ブロッコリーと竹輪の梅おかか和え パナナ 味噌汁 (なめこ・長葱)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 竹輪 削り節 味噌 / 牛乳	米 植物油 三温糖 / アレルギークッキー	生姜 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 梅肉 なめこ 長葱 パナナ
22	木	ガパオ風ライス 蒸し南瓜 いよかん コンソメスープ (小松菜・クリームコーン)	鮭とさつま芋のごはん (以) ☆かみかみ昆布	鶏挽肉 醤油 オスターズ 洋風だし / 鮭 (以) かみかみ昆布	米 植物油 三温糖 ごま油 南瓜 クリームコーン / 米 さつま芋 白ごま	赤ビーマン 黄ビーマン ビーマン 玉葱 しめじ にんにく 生姜 人参 小松菜 いよかん
23	金	天皇誕生日				
26	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁 (白玉麩・万能葱)	米粉ジャムサンド (未・以) 牛乳	鶏もも肉 味噌 わかめ 醤油 / 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 白玉麩 / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 万能葱 オレンジ
27	火	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 即席漬 (ごま) グレープフルーツ コンソメスープ (白菜・人参)	アレルギーケーキ (未・以) 牛乳	カラスガレイ 洋風だし / 牛乳	米 クリームコーン 卵なしマヨネーズ パン粉 白ごま / 小麦粉 三温糖 植物油	パセリ キャベツ 胡瓜 人参 白菜 グレープフルーツ
28	水	ガリパタチキンのソース焼うどん(バター除去) チンゲン菜とツナの胡麻酢和え パナナ 中華スープ (しめじ・豆腐)	鶏そぼろおにぎり (以) ☆ほりほり小魚	鶏もも肉 醤油 ツナ わかめ 豆腐 / 鶏挽肉 醤油 (以) ほりほり小魚	うどん 白ごま 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	キャベツ 玉葱 人参 にんにく チンゲン菜 しめじ パナナ / 人参 生姜
29	木	ごはん 根菜ハンバーグ ブロッコリー いよかん 味噌汁 (キャベツ・にら)	☆アレルギークッキー (未・以) 牛乳	豆腐 鶏挽肉 醤油 味噌 / 牛乳	米 山芋 / アレルギークッキー	れんこん 人参 長葱 ブロッコリー キャベツ にら いよかん

≪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
503	19.9	15	251	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
550	21.7	15.4	215	2.1

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。