



日 曜	昼 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 月	ごはん 豚肉の味噌焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ 清まし汁(豆腐・豆苗)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 豆腐 醤油 / 牛乳	米 三温糖 オリーブ油 米粉パン いちごジャム	白菜 人参 レーズン 豆苗 オレンジ	
2 火	ごはん 鮭の照り焼き 更紗炒め グレープフルーツ 味噌汁(なめこ・長葱)	桜あんクラッカー (未・以)牛乳	めかじき 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 桜あん	米 三温糖 じゃが芋 植物油 / クラッカー	生姜 人参 ビーマン なめこ 長葱 グレープフルーツ	
3 水	ナポリタン キャベツの胡麻ネーズ和え パナナ コンソメスープ(人参・白菜)	ツナおにぎり (以)☆ほりほり小魚	ベーコン ウィナー 洋風だし 醤油 / ツナ 醤油 (以)ほりほり小魚	スパゲティ オリーブ油 白ごま ホールコーン 卵なしマヨネーズ 三温糖 / 米 三温糖 白ごま	人参 玉葱 ビーマン キャベツ 胡瓜 白菜 パナナ / 人参 生姜	
4 木	ごはん 鶏肉の唐揚げ 春野菜サラダ パイン 中華スープ(もやし・にら)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 帆立 / 牛乳	米 植物油 ホールコーン オリーブ油 アレルギークッキー	生姜 キャベツ アスパラ 人参 もやし にら パイン	
5 金	ごはん 柳川風煮(卵除去) 磯和え 甘夏みかん 味噌汁(かぶ・油揚げ)	きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 刻みりの 油揚げ 味噌 / 牛乳 きな粉	米 しらたき 植物油 三温糖 / マカロニ 三温糖	ごぼう 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 キャベツ かぶ パナナ 甘夏みかん	
8 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 即席漬(塩昆布) オレンジ コンソメスープ(ホールコーン・小松菜)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 塩昆布 洋風だし / 牛乳	米 マーマレードジャム ホールコーン / 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ	
9 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(キャベツ・絹さや)	桜ようかん	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 味噌 寒天 桜あん	米 植物油 三温糖	玉ねぎ 人参 レモン パセリ キャベツ 絹さや グレープフルーツ	
10 水	焼うどん(以・桜えび) 金時豆 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	しめじご飯 (以)☆プチゼリー	豚もも肉 (以)桜えび 醤油 削り節 金時豆 油揚げ 醤油	うどん 植物油 三温糖 米 (以)プチゼリー	人参 キャベツ ビーマン 筍 かぶ かぶの葉 パナナ しめじ 人参 椎茸 グリンピース	
11 木	ごはん ささ身の衣揚げ ブロッコリーのおかか和え 黄桃 若竹汁(わかめ・筍)	☆ゼリー ☆星たべよ	鶏ささみ 醤油 削り節 わかめ	米 小麦粉 植物油 ゼリー 星たべよ	ブロッコリー キャベツ 人参 筍 黄桃	
12 金	ごはん アレルギーカレー ポテトサラダ ジュース	ワカメおにぎり (未・以)牛乳	豚もも肉 アレルギーカレールウ 牛乳 ワカメごはんの素	米 卵なしマヨネーズ じゃが芋 ジュース / 米	しめじ えのき草 椎茸 玉葱 人参 胡瓜 りんご	
15 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付 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 油揚げ わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 米粉パン ブルーベリージャム	大根 生姜 切干大根 人参 小松菜 キャベツ オレンジ	
16 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き アスパラのお浸し グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・万能葱)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鮭 醤油 牛乳 チーズ	米 卵なしマヨネーズ パン粉 ホールコーン 白玉麩 小麦粉 三温糖 植物油	玉ねぎ パセリ レモン アスパラガス 人参 万能葱 万能葱 グレープフルーツ	
17 水	中華丼(以・えび) 蒸し南瓜 パナナ 中華スープ(豆腐・しめじ)	しらすと昆布の おにぎり	豚もも肉 (以)むきえび 醤油 オイスターソース 豆腐 しらす 塩昆布	米 植物油 ごま油 南瓜 / 米 白ごま	生姜 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 椎茸 しめじ パナナ	
18 木	ごはん ビザハンバーグ ブロッコリー はっさく ミネストローネ(玉葱・人参・キャベツ)	ふかし芋 (未・以)牛乳	ハンバーグ チーズ 洋風だし / 牛乳	米 植物油 / さつま芋	玉葱 ビーマン ブロッコリー 人参 キャベツ はっさく	
19 金	ごはん アレルギーチキンカレー ピクルス ジュース	手作りいちごゼリー ☆おせんべい	鶏もも肉 アレルギーカレールウ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ジュース いちごゼリーの素 おせんべい	人参 玉葱 大根 胡瓜	
22 月	ごはん 味噌マヨチキン 春雨サラダ オレンジ コンソメスープ(小松菜・クリームコーン)	米粉ジャムサンド (未・以)牛乳	鶏もも肉 三温糖 味噌 オイスターソース 醤油 洋風だし / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 三温糖 春雨 ごま油 クリームコーン 米粉パン いちごジャム	キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ	
23 火	ごはん 白身魚のクチャップあんかけ ブロッコリーの煮浸し グレープフルーツ 清まし汁(白菜・えのき草)	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 / 牛乳	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / 小麦粉 三温糖 植物油	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ ブロッコリー 白菜 えのき草 グレープフルーツ / 人参 レーズン	
24 水	ごはん 筍入り麻婆豆腐 もやしとにらのナムル パナナ 中華スープ(春雨・チンゲン菜)	☆アレルギークッキー (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま 春雨 / アレルギークッキー	玉葱 長葱 筍 生姜 もやし にら 人参 チンゲン菜 パナナ	
25 木	ごはん 炒り鶏風煮 酢の物 甘夏みかん 味噌汁(絹さや・玉葱)	ゆかりおにぎり (以)☆かみかみ昆布	鶏もも肉 ちくわ 醤油 しらす わかめ 味噌 (以)かみかみ昆布	米 里芋 植物油 白ごま 三温糖 / 米	ごぼう 蓮根 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 絹さや 玉ねぎ 甘夏みかん / ゆかり	
26 金	アレルギーロールパン アレルギーシチュー さつま芋のポテトサラダ ゼリー	アレルギーケーキ (未・以)牛乳	鶏もも肉 ベーコン アレルギーシチュールウ 牛乳	アレルギーパン じゃが芋 植物油 さつま芋 卵なしマヨネーズ ゼリー 小麦粉 三温糖 植物油	人参 玉葱 パセリ 胡瓜 りんご	
29 月	昭和の日					
30 火	ごはん 鶏肉の香味焼き コールスローサラダ オレンジ 味噌汁(キャベツ・にら)	おかかおにぎり (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 味噌 牛乳 削り節 醤油	米 三温糖 ホールコーン 卵なしマヨネーズ / 米	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 人参 にら オレンジ	

≪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
490	19.9	15.4	240	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
529	21.3	16	200	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。