

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・腸子をととのえる	その他
1 水	昼食	ごはん ぶたにくのしょうがやき	豚肉 まぐろ油漬缶	精白米 三温糖・植物油	玉葱・生姜 キャベツ・きゅうり 人参	濃口しょうゆ 食塩 こしょう 酢 麦茶
	午後おやつ	牛乳 フレンチサラダ いちご ビスケット	牛乳	ビスケット	いちご	
2 木	昼食	ごはん どうふのあげだんご	鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵	精白米・片栗粉 三温糖・パン粉 揚げ油	人参・玉葱 かぼちゃ グリーンピース	濃口しょうゆ みりん・食塩 煮干しだし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのそぼろに りんござりー くるぼう	牛乳	粉菓実 三温糖・黒糖 りんごジュース	りんご	麦茶
3 金	昼食	カレーライス	豚肉 ゆで大豆	精白米 じゃがいも 植物油	人参・玉葱 グリーンピース パナナ・りんご	
	午後おやつ	牛乳 フルーツのもりあわせ ③チーズトースト	牛乳	植物油 カレー粉 食パン	オレンジ	麦茶
6 月	昼食	スバゲティ・ミートソース	牛ひき肉 バター	スパゲティ種 植物油 三温糖	にんにく・玉葱 トマト・パセリ みかん缶・キャベツ きゅうり	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢
	午後おやつ	牛乳 ゆでたまご・オレンジサラダ ③ゆかりチーズおにぎり	鶏卵 牛乳	精白米		ゆかりふりかけ 麦茶
7 火	昼食	ごはん さかなのてりやき・プロッコリー	白身魚 ハム	精白米・マカロニ 三温糖	生姜 人参 プロッコリー 小松菜	濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニとハムのサラダ バナナ まるぽーろ	牛乳	植物油 マヨネーズ	バナナ	麦茶
8 水	昼食	ごはん からあげ	鶏肉 牛乳	精白米 片栗粉・揚げ油 植物油	生姜 にんにく・きゅうり コーン・キャベツ	濃口しょうゆ 料理酒 食塩・酢・みりん
	始園式 午後おやつ	牛乳 コーンのサラダ ③レーズンクッキー	鶏卵	薄力粉 三温糖	人参 干しぶどう	麦茶
9 木	昼食	ごはん にこみハンバーグ・こふきいも	牛ひき肉・木綿豆腐 豚ひき肉・鶏卵	精白米 パン粉・三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 プロッコリー	食塩・こしょう ナツメグ・白ワイン トマトケチャップ・中濃ソース
	午後おやつ	牛乳 プロッコリー・にんじんグラッセ ③いちごジャムサンド	牛乳	食パン いちごジャム		麦茶
10 金	昼食	ごはん ロースチキン	鶏肉 まぐろ油漬缶	精白米 植物油 三温糖	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	食塩・こしょう・酢 濃口しょうゆ 白ワイン
	午後おやつ	牛乳 シーチキンサラダ ③きなこドーナツ	牛乳	植物油 三温糖		
13 月	昼食	ごはん ウイナーオムレツ	鶏卵 ウイナー	精白米・春雨 じゃがいも	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
	午後おやつ	牛乳 はるさめサラダ オレンジ ③とろにゅうもち	鶏ささ身 牛乳	片栗粉 三温糖	オレンジ	麦茶
14 火	昼食	ごはん さかなのおとしあげ	白身魚すり身 鶏卵	精白米 片栗粉 揚げ油	玉葱・人参 グリーンピース・コーン キャベツ・きゅうり	食塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 はるさめやべつのおえもの バナナ かりんとう	牛乳	ごま・ごま油	バナナ	麦茶
15 水	昼食	ごはん ぶたにくのしょうがやき	豚肉 まぐろ油漬缶	精白米 三温糖・植物油	玉葱・生姜 キャベツ・きゅうり 人参	濃口しょうゆ 食塩 こしょう 酢 麦茶
	午後おやつ	牛乳 フレンチサラダ いちご ビスケット	牛乳	ビスケット	いちご	
16 木	昼食	ごはん どうふのあげだんご	鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵	精白米・片栗粉 三温糖・パン粉 揚げ油	人参・玉葱 かぼちゃ グリーンピース	濃口しょうゆ みりん・食塩 煮干しだし
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのそぼろに りんござりー くるぼう	牛乳	粉菓実 三温糖・黒糖 りんごジュース	りんご	麦茶
17 金	昼食	カレーライス	豚肉 ゆで大豆	精白米 じゃがいも 植物油	人参・玉葱 グリーンピース パナナ・りんご	
	午後おやつ	牛乳 フルーツのもりあわせ ③チーズトースト	牛乳	植物油 カレー粉 食パン	オレンジ	麦茶
20 月	昼食	スバゲティ・ミートソース	牛ひき肉 バター	スパゲティ種 植物油 三温糖	にんにく・玉葱 トマト・パセリ みかん缶・キャベツ きゅうり	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢
	午後おやつ	牛乳 ゆでたまご・オレンジサラダ ③ゆかりチーズおにぎり	鶏卵 牛乳	精白米		ゆかりふりかけ 麦茶
21 火	昼食	ごはん さかなのてりやき・プロッコリー	白身魚 ハム	精白米・マカロニ 三温糖	生姜 人参 プロッコリー 小松菜	濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニとハムのサラダ バナナ まるぽーろ	牛乳	植物油 マヨネーズ	バナナ	麦茶
22 水	<b>おやこえんそく</b>					
※給食提供の代わりご持ち帰りのおやつを出します。(当日解散時に配布予定)						
23 木	昼食	ごはん にこみハンバーグ・こふきいも	牛ひき肉・木綿豆腐 豚ひき肉・鶏卵	精白米 パン粉・三温糖 じゃがいも	玉葱 人参 プロッコリー	食塩・こしょう ナツメグ・白ワイン トマトケチャップ・中濃ソース
	午後おやつ	牛乳 プロッコリー・にんじんグラッセ ③いちごジャムサンド	牛乳	食パン いちごジャム		麦茶
24 金	昼食	ごはん ロースチキン	鶏肉 まぐろ油漬缶	精白米 植物油 三温糖	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	食塩・こしょう・酢 濃口しょうゆ 白ワイン
	追分予備日 午後おやつ	牛乳 シーチキンサラダ ③きなこドーナツ	牛乳	植物油 三温糖		
※親子遠足予備日:24日(金)が遠足になった場合はお弁当のご準備をお願いします。給食はありませんのでご注意ください。						
27 月	昼食	ごはん ウイナーオムレツ	鶏卵 ウイナー	精白米・春雨 じゃがいも	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
	午後おやつ	牛乳 はるさめサラダ オレンジ ③とろにゅうもち	鶏ささ身 牛乳	片栗粉 三温糖	オレンジ	麦茶
28 火	昼食	たけのこごはん とりのからあげ・プロッコリー ★はるさめやべつのおえもの	油揚げ・牛乳 鶏肉 乳酸菌飲料	精白米 片栗粉・揚げ油 じゃがいも	ゆでたけのこ 生姜・にんにく キャベツ	食塩・濃口しょうゆ みりん・食塩 料理酒
	誕生会 午後おやつ	牛乳 ★あまのこ ③ヨーグルトケーキ	牛乳	マヨネーズ ホットケーキミックス	いちご・プロッコリー	麦茶
30 木	昼食	ごはん さかなのおとしあげ	白身魚すり身 鶏卵	精白米 片栗粉 揚げ油	玉葱・人参 グリーンピース・コーン キャベツ・きゅうり	食塩 濃口しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 はるさめやべつのおえもの バナナ かりんとう	牛乳	ごま・ごま油	バナナ	麦茶

【料理酒やみりんなどはしっかり加熱(煮切り)することにより、アルコール分を飛ばしています。】

注釈

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりと噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。