

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：調子をととのえる	その他
3月	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 人参	濃口しょうゆ 料理酒 食塩・酢・みりん
	午後おやつ		◎レーズンクッキー	鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	
4月	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉 牛乳	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレンジ ピーマン・かぼちゃ トマト・バナナ	
	午後おやつ		◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	食パン・薄力粉 三温糖		
5月	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵 牛乳	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		◎りんごゼリー くろぼう	粉寒天	三温糖・黒棒 りんごジュース		
6月	昼食	ごはん	ウインナーオムレツ	鶏卵 ウインナー 鶏ささ身 牛乳	精白米・春雨 じゃがいも 植物油 マヨネーズ 片栗粉・三温糖 ビスケット	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
	午後おやつ		◎とうにゅうもち ビスケット	調整豆乳・きな粉			
7月	昼食	ごはん	ピザトースト・リーフレタス	豚ひき肉・チーズ ハム 粉寒天 牛乳	食パン・マヨどれ マヨネーズ じゃがいも・三温糖 オレンジジュース クッキー	玉葱・トマト コーン・ピーマン きゅうり・人参 リーフレタス バナナ	トマトケチャップ
	午後おやつ		バナナ クッキー				
10月	昼食	ごはん	スパゲッティミートソース	牛ひき肉 バター 鶏卵 牛乳	スパゲティ麺 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		ゆでたまご・オレンジサラダ				
12月	昼食	ごはん	とりにくのごまがらめ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
	午後おやつ		◎ヨーグルトケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト	ホットケーキミックス		
17月	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 人参	濃口しょうゆ 料理酒 食塩・酢・みりん
	午後おやつ		◎レーズンクッキー	鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	
18月	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉 牛乳	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレンジ ピーマン・かぼちゃ トマト・バナナ	
	午後おやつ		◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	食パン・薄力粉 三温糖		
19月	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵 牛乳	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		◎りんごゼリー くろぼう	粉寒天	三温糖・黒棒 りんごジュース		
20月	昼食	ごはん	ウインナーオムレツ	鶏卵 ウインナー 鶏ささ身 牛乳	精白米・春雨 じゃがいも 植物油 マヨネーズ 片栗粉・三温糖 ビスケット	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
	午後おやつ		◎とうにゅうもち ビスケット	調整豆乳・きな粉			
21月	昼食	ごはん	さかなのフライ・トマト	白身魚 鶏卵 ベーコン 牛乳	薄力粉 パン粉・揚げ油 じゃがいも マヨネーズ せんべい	トマト パセリ バナナ	食塩 トマトケチャップ ウスターソース
	午後おやつ		バナナ せんべい				
24月	昼食	ごはん	スパゲッティミートソース	牛ひき肉 バター 鶏卵 牛乳	スパゲティ麺 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		ゆでたまご・オレンジサラダ				
25月	昼食	ごはん	とりにくのごまがらめ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米 三温糖・ごま 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
	午後おやつ		◎ヨーグルトケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト	ホットケーキミックス		
27月	昼食	ごはん	さかなのこみゃき・さらだな	白身魚 牛乳	精白米・三温糖 ごま油・ごま マヨネーズ	青ねぎ・生姜 にんにく・人参 切干し大根 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干しだし・米みそ
	午後おやつ		◎いもようかん ミニせんべい	粉寒天	さつまいも・三温糖 せんべい		
28月	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉 牛乳	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレンジ ピーマン・かぼちゃ トマト・バナナ	
	午後おやつ		◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	食パン・薄力粉 三温糖		
31月	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 人参	濃口しょうゆ 料理酒 食塩・酢・みりん
	午後おやつ		◎レーズンクッキー	鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	

【マヨどれ…8大アレルゲン不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】
【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。】

※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。しっかりよく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。