

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	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
		野菜スープ	コーンのサラダ			人参・玉葱 オレシジ	鳥がらだし 麦茶
		茶 牛乳	オレシジ ◎レーズンクッキー	牛乳・鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	
4 火	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレシジ ピーマン・かぼちゃ トマト・パナナ	鳥がらだし・食塩
		野菜スープ	フルーツのもりあわせ				
		茶 牛乳	クランカニ ◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	クランカニ 食パン・薄力粉 三温糖		
5 水	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	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 クリンピース	濃口しょうゆ みりん・食塩 煮干だし 鳥がらだし
		野菜スープ	フレンチサラダ				
		茶 牛乳	バナナ ◎りんごゼリー くろぼう	牛乳・粉寒天	三温糖・黒糖 りんごジュース	バナナ	麦茶
6 木	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	精白米・春雨 じゃがいも 植物油	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
		野菜スープ	はるさめサラダ	牛乳 チーズ	マヨネーズ		鳥がらだし 麦茶
		茶 牛乳	チーズ ◎どうしゅうもち ビスケット	牛乳 調整豆乳・きな粉	片栗粉・三温糖 ビスケット		
7 金	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	食パン・マヨどれ マヨネーズ じゃがいも・三温糖 オレシジジュース	玉葱・トマト コーン・ピーマン きゅうり・人参 リーフレタス	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢 鳥がらだし・食塩
		野菜スープ	ポテトサラダ・オレンジゼリー				
		茶 牛乳	もも缶 バナナ クッキー	牛乳	クッキー	もも缶 バナナ	
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	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・人参	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢 鳥がらだし
		野菜スープ	ゆでたまご・オレンジサラダ				
		茶 牛乳	パイナップル ◎きつねおにぎり	牛乳 薄揚げ	精白米 三温糖・ごま	パイナップル	濃口しょうゆ
12 水	昼食	ごはん	とりくのごまがらめ	鶏肉 ゆで大豆	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖	生姜・キャベツ 人参・きゅうり 玉葱	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢 鳥がらだし 麦茶
		野菜スープ	だいずのサラダ				
		茶 牛乳	ウエハース ◎ヨーグルトケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト	植物油 ウエハース ホットケーキミックス		
17 月	昼食	ごはん	からあげ	鶏肉	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
		野菜スープ	コーンのサラダ			人参・玉葱 オレシジ	鳥がらだし 麦茶
		茶 牛乳	オレシジ ◎レーズンクッキー	牛乳・鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	
18 火	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレシジ ピーマン・かぼちゃ トマト・パナナ	鳥がらだし・食塩
		野菜スープ	フルーツのもりあわせ				
		茶 牛乳	クランカニ ◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	クランカニ 食パン・薄力粉 三温糖		
19 水	昼食	ごはん	とうふのあげだんご	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 クリンピース	濃口しょうゆ みりん・食塩 煮干だし 鳥がらだし
		野菜スープ	フレンチサラダ				
		茶 牛乳	バナナ ◎りんごゼリー くろぼう	牛乳・粉寒天	三温糖・黒糖 りんごジュース	バナナ	麦茶
20 木	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	精白米・春雨 じゃがいも 植物油	玉葱・人参 パセリ きゅうり	食塩 こしょう
		野菜スープ	はるさめサラダ	牛乳 チーズ	マヨネーズ		鳥がらだし 麦茶
		茶 牛乳	チーズ ◎どうしゅうもち ビスケット	牛乳 調整豆乳・きな粉	片栗粉・三温糖 ビスケット		
21 金	昼食	ごはん	さかなのフライ・トマト	白身魚 鶏卵 ベーコン	薄力粉 パン粉・揚げ油 じゃがいも	トマト パセリ	食塩 トマトケチャップ ウスターソース 鳥がらだし
		野菜スープ	おいしいシャキシャキサラダ				
		茶 牛乳	ウエハース バナナ せんべい	牛乳	マヨネーズ ウエハース せんべい	バナナ	
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	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・人参	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢 鳥がらだし
		野菜スープ	ゆでたまご・オレンジサラダ				
		茶 牛乳	パイナップル ◎きつねおにぎり	牛乳 薄揚げ	精白米 三温糖・ごま	パイナップル	濃口しょうゆ
25 火	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	食パン・マヨどれ マヨネーズ じゃがいも・三温糖 オレシジジュース	玉葱・トマト コーン・ピーマン きゅうり・人参 リーフレタス	トマトケチャップ こしょう・食塩 コンソメ・酢 鳥がらだし・食塩
		野菜スープ	ポテトサラダ・オレンジゼリー				
		茶 牛乳	もも缶 バナナ クッキー	牛乳	クッキー	もも缶 バナナ	
26 水	昼食	ごはん	とりくのごまがらめ	鶏肉 ゆで大豆	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖	生姜・キャベツ 人参・きゅうり 玉葱	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢 鳥がらだし 麦茶
		野菜スープ	だいずのサラダ				
		茶 牛乳	ウエハース ◎ヨーグルトケーキ	牛乳 プレーンヨーグルト	植物油 ウエハース ホットケーキミックス		
27 木	昼食	ごはん	さかなのこうみやき・さだな	白身魚	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・玉葱 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干だし・米みそ 鳥がらだし・食塩 麦茶
		野菜スープ	きりぼしだいこんの みそマヨネーズサラダ				
		茶 牛乳	チーズ ◎いもようかん ミニせんべい	牛乳 粉寒天	さつまいも・三温糖 せんべい		
28 金	昼食	ごはん	なつやさいのカレーライス	鶏肉	精白米 植物油 カレールウ	にんにく・玉葱 なす・人参・オレシジ ピーマン・かぼちゃ トマト・パナナ	鳥がらだし・食塩
		野菜スープ	フルーツのもりあわせ				
		茶 牛乳	クランカニ ◎きなこクリームパン	牛乳 きな粉	クランカニ 食パン・薄力粉 三温糖		
31 月	昼食	ごはん	からあげ	鶏肉	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 鳥がらだし
		野菜スープ	コーンのサラダ			人参・玉葱 オレシジ	麦茶
		茶 牛乳	オレシジ ◎レーズンクッキー	牛乳・鶏卵 バター・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	干しぶどう	

【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。】

※咀嚼機能が未発達な3歳未満児には、喉を潤し、食べ物を飲み込みやすくするために、野菜スープ(人参・玉葱・キャベツ等使用)をつけます。

※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。