

	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
1 土	五目ラーメン 南瓜の煮物 チーズ	ラーメン 豚ミンチ 人參 玉葱 コーン 青葱 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 醤油 みりん 中華スープベース 料理酒 南瓜 砂糖 醤油 キヌサヤ PPPチーズ	牛乳 リンゴ とろペー
3 月	憲法記念日		
4 火	みどりの日		
5 水	こどもの日		
6 木	ゆかりごはん タンドリーチキン マカロニコンテ ポニオンスープ / デザート	米 ゆかり 鶏肉 無糖ヨーグルト カレー粉 醤油 沖縄の真塩 ケチャップ マカロニ 玉葱 MV サラダ油 コンソメ 沖縄の真塩 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ / ミニゼリー	ミルク メープルケーキ ホットケーキミックス 牛乳 マーガリン 砂糖 メープルシロップ
7 金	ごはん 牛肉のしぐれ煮 大豆サラダ チンゲンサイのすまし汁	米 牛肉 玉葱 人參 糸コンニャク 土生姜 サラダ油 醤油 みりん キヌサヤ 水煮大豆 胡瓜 人參 ノンオイル青じそドレッシング チンゲンサイ キャベツ だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク サブレ 小麦粉 マーガリン 砂糖
8 土	豚丼 紅白煮 ごぼうの味噌汁	米 豚肉 玉葱 インゲン 砂糖 醤油 料理酒 みりん じゃがいも 人參 砂糖 醤油 ごぼう 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ハッピーターン 食べる煮干し
10 月	ごはん 豚肉の胡麻ダレ炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 小松菜の味噌汁	米 豚肉 玉葱 白菜 人參 醤油 砂糖 白胡麻 サラダ油 胡瓜 カニカマ コーン ワカメ 酢 砂糖 醤油 小松菜 玉葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク ちんすこう 小麦粉 砂糖 沖縄の真塩 サラダ油
11 火	きのこの和風スパゲティ ひじきのサラダ アスパラのスープ	スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 本しめじ エリンギ 無塩バター 沖縄の真塩 胡椒 醤油 ひじき キャベツ 人參 マヨネーズ 醤油 アスパラ 人參 コンソメ 醤油	ミルク 黒糖トースト 食パン マーガリン 粉末黒砂糖 グラニュー糖
12 水	鮭チャーハン 野菜炒め	米 鮭フレーク 人參 玉葱 青葱 コーン 中華スープベース 醤油 沖縄の真塩 サラダ油 チンゲンサイ 赤ピーマン あらびきウインナー 玉葱 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 醤油 たけのこ ニラ 中華スープベース 醤油 / パナナ	ヨーグルト シガーフライ
13 木	ごはん 豚肉豆腐 もやしのおかか和え 湯葉のすまし汁	米 豚肉 豆腐 玉葱 白菜 糸コンニャク 人參 キヌサヤ サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 もやし 人參 砂糖 醤油 糸かつお 平ゆば 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	ミルク コンソメポップコーン ポップコーンの素 コンソメ 沖縄の真塩 サラダ油
14 金	パン / マッシュルームのスープ ポテトチーズ焼き 大根サラダ	ロールパン / マッシュルーム缶 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人參 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 牛乳 無塩バター 小麦粉 コンソメ シェレットチーズ 粉パセリ 大根 胡瓜 人參 ノンオイル和風ドレッシング	お茶 青菜おやき 米 菜めし
15 土	肉うどん 厚揚げの煮物 チーズ	うどん 牛肉 玉葱 みりん 醤油 だしかつお 青葱 厚揚げ 板コンニャク 砂糖 醤油 キヌサヤ PPPチーズ	牛乳 オレンジ おさつドキッ

日	お昼ごはん	主な食材	3時のおやつ
17 月	ごはん 中華風卵焼き 春雨の中華サラダ えのきの中華スープ	米 卵 ムキエビ 玉葱 GP サラダ油 中華スープベース 醤油 砂糖 片栗粉 春雨 人參 胡瓜 醤油 酢 砂糖 えのき コーン 中華スープベース 醤油	お茶 黒蜜白玉団子 白玉団子 粉末黒砂糖 砂糖
18 火	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーのコンソメ煮 大根のスープ	米 鶏肉 沖縄の真塩 胡椒 サラダ油 玉葱 ピーマン ケチャップ 砂糖 醤油 ブロッコリー 玉葱 人參 あらびきウインナー コンソメ 醤油 大根 ワカメ コンソメ 醤油	ミルク ココアシガートトースト 食パン マーガリン グラニュー糖 ココア
19 水	ごはん 豚海老と三つ葉のかきあげ キャベツの磯和え 里芋の味噌汁	米 アミエビ さつまいも 玉葱 三つ葉 小麦粉 片栗粉 沖縄の真塩 油 キャベツ 胡瓜 人參 砂糖 醤油 焼きさきのみり 里芋 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク きなこ麩のラスク 切り麩 マーガリン きな粉 砂糖
20 木	チキンカレーライス レンコンとコーンのサラダ フルーツ	米 鶏肉 じゃがいも 玉葱 人參 サラダ油 カレールウ GP レンコン 醤油 砂糖 胡瓜 コーン マヨネーズ 醤油 オレンジ	ミルク ブルーベリー蒸しパン ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム
21 金	豆ごはん 豚肉のサッパリ炒め ほうれん草のチリメン和え 厚揚げのすまし汁	米 うすいえんどう 沖縄の真塩 料理酒 豚肉 沖縄の真塩 玉葱 白菜 サラダ油 ポッカレモン 鶏ガラスープの素 ほうれん草 チリメン和え 厚揚げ 白ネギ だし昆布 だしかつお 醤油	お茶 パイン寒天 粉寒天 パイン 缶 砂糖
22 土	和風あんかけ丼 さつまいもの甘煮 突コンの味噌汁	米 鶏ミンチ 玉葱 人參 もやし 干椎茸 醤油 料理酒 みりん 砂糖 片栗粉 さつまいも 砂糖 醤油 突コンニャク キャベツ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ハッピーターン ジャガビー
24 月	ごはん 焼肉風炒め 切干大根のポン酢和え ワカメの味噌汁	米 牛肉 土生姜 玉葱 キャベツ 赤ピーマン サラダ油 胡麻油 砂糖 醤油 ニンニク 切干大根 人參 きざみあげ 味噌 ワカメ えのき だし昆布 だしかつお 味噌	お茶 フルーチェ フルーチェ(ピーチ) 牛乳
25 火	パン / デザート クリームシチュー	ロールパン / ミニゼリー 鶏肉 玉葱 じゃがいも 人參 マッシュルーム缶 サラダ油 沖縄の真塩 胡椒 クリームシチューの素 牛乳 白菜 人參 ツナ缶 サラダ油 ポッカレモン 砂糖 沖縄の真塩	お茶 ひじきのおやき 米 ひじき 白胡麻 醤油 砂糖
26 水	白菜のツナサラダ ごはん / 春雨の中華スープ 白身魚のチリソースがけ	白菜 人參 ツナ缶 サラダ油 ポッカレモン 砂糖 沖縄の真塩 米 / 春雨 コーン 中華スープベース 醤油 ホキ 沖縄の真塩 胡椒 小麦粉 玉葱 ピーマン 土生姜 ニンニク	ミルク バナナスコーン ホットケーキミックス バナナ マーガリン 牛乳 砂糖
27 木	ごはん 豚肉の香味焼き キャベツとコーンのサラダ 椎茸のすまし汁	米 豚肉 玉葱 インゲン 人參 砂糖 醤油 料理酒 土生姜 白ネギ キャベツ 人參 コーン 焙煎胡麻ドレッシング 干椎茸 きざみあげ だし昆布 だしかつお 醤油	ミルク さつまいももち さつまいも 片栗粉 きな粉 砂糖
28 金	菜めしごはん ミートローフ アスパラのフレンチサラダ ウインナーのスープ	米 菜めし 合ミンチ 玉葱 人參 豆乳 パン粉 沖縄の真塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 砂糖 アスパラ じゃがいも 人參 砂糖 ノンオイルフレンチクリーム あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 ココアケーキ 小麦粉 砂糖 BP 牛乳 サラダ油 ココア ホイップクリーム 黄桃缶
29 土	ワカうどん 高野豆腐の煮物 チーズ	うどん ワカメ 鶏肉 玉葱 人參 醤油 みりん 高野豆腐 人參 砂糖 醤油 PPPチーズ	牛乳 リンゴ 食べる煮干し
31 月	ごはん サワラの甘辛煮 ちくわとインゲンの胡麻和え あげの味噌汁	米 鱈 土生姜 醤油 砂糖 料理酒 みりん インゲン ちくわ 人參 砂糖 醤油 白胡麻 きざみあげ ワカメ だし昆布 だしかつお 味噌	ミルク 抹茶クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳 抹茶

※ GP → グリンピース・BP → ベーキングパウダー・MV → ミックスベジタブルになります。
 ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので、必ず給食までに試して下さい。

月平均栄養価	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
3歳以上児	521	19.7	13.0	192

