


日	曜	献立名	材 料 名			お や つ		
			熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午 前	午 後	
1	火	ひじきと大豆の炒め煮 若竹汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たけのこ しめじ たまねぎ みつば	牛 乳 おかし	お 茶 ★レアチーズフルーツ	
2	水	ホットドッグ 鶏肉と野菜の加スープ 煮 チーズ ロールパン	ロールパン バター じゃがいも	ウィンナー 鶏もも肉 チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	牛 乳 ごませんべい	お 茶 柏もち	
7	月	肉じゃが みそ汁 ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) しめじ 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい	
8	火	おかし揚げ 五目スープ 味付け煮干 ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油	しぼり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 ベーコン 味付け煮干	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし たけのこ缶 コーン缶 チンゲンサイ	牛 乳 ビスケット	野菜果汁 ★ブルーベリー ヨーグルトケーキ	
9	水	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも 小麦粉バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ コーン缶 パセリ	牛 乳 ぼんせんべい	★サワードリンク クラッカー	
10	木	いり豆腐 ツナときゅうりの酢の物 ごはん	米 油 さとう	しぼり豆腐 かまぼこ 卵 ひじき ツナ缶	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 キャベツ きゅう りもやし	発酵乳 クッキー	お 茶 プリンアラモード	
11	金	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華スープ クロロール	クロロール じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな もやし	ヨーグルト	牛 乳 ビスケット	
12	土	【ほし組:保育参加・試食会】 ツナそぼろどんぶり けんちん汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 さとう 油 さといも	ツナ缶 卵 刻みのり 豆腐 油揚げ 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう にんじん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	お 茶 パイ菓子		
14	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ そらまめ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 のり巻きせんべい	
15	火	豚肉の中華炒め わかめスープ コッパン	コッパン 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ えのきたけ もやし	お 茶 あられ	牛 乳 ★じゃこボール	
16	水	ひじきと大豆の炒め煮 若竹汁 ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう	ひじき 大豆 鶏もも肉 揚げはん 削り節 生わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たけのこ しめじ たまねぎ みつば	牛 乳 おかし	牛 乳 ★ピザ風蒸しパン	
17	木	ラップおにぎり 鶏のから揚げ ボイル野菜 チーズ ごはん	米 白ごま 油 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ	昆布つくた煮 焼きのり 鶏もも肉 チーズ	しょうが にんじん ブロッコリー	お 茶 かりんとう	牛 乳 クッキー	
18	金	五目きんぴら 合わせみそ汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	発酵乳 塩せんべい	
19	土	【ゆき組・そら組・あか組保育参加&おやつ試食会】 おたのしみランチ					★フレークバー	
21	月	肉じゃが みそ汁 ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) しめじ 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	牛 乳 のり巻きせんべい	
22	火	【つき組:保育参加・試食会】 おかし揚げ 切り干し大根のサラダ ごはん	米 かたくり粉 油 さとう ごま油	しぼり豆腐 鶏ひき肉 卵 削り節 ロースハム	しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし 切干しいんげん キャベツ きゅうり	牛 乳 おこし	牛 乳 ★抹茶ケーキ	
23	水	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 さとう 油 白ごま じゃがいも 小麦粉バター	豚もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ コーン缶 パセリ	お 茶 パイ菓子	豆 乳 おかし	
24	木	【はな組:保育参加・試食会】 ゆかりごはん 高野豆腐の卵とじ 和えもの ごはん	米 油 すりごま(白) さとう	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 ロースハム	ゆかり粉 にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし	牛 乳 野菜せんべい	牛 乳 チーズ菓子	
25	金	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華スープ クロロール	クロロール じゃがいも かたくり粉 油 さとう	鶏もも肉 ベーコン	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな もやし	ヨーグルト	お 茶 ★レアチーズフルーツ	
26	土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります					牛 乳 塩せんべい	
28	月	煮魚(生揚げ) 白みそ汁 そらまめ ごはん	米 さとう じゃがいも	さかな 生揚げ 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ そらまめ	牛 乳 クラッカー	牛 乳 ごませんべい	
29	火	焼きそば かき玉スープ バターロール	バターロール 蒸し中華めん 油 かたくり粉	豚もも肉 いか あおのり 花かつお 豆腐 卵	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ 葉ねぎ	牛 乳 クッキー	牛 乳 ★ピザ風蒸しパン	
30	水	ツナそぼろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト 麦ごはん	米 麦 さとう 油	ツナ缶 卵 豆腐 削り節 ヨーグルト	しょうが さやえんどう だいこん えのきたけ にんじん 葉ねぎ	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 ★マカロニ安倍川	
31	木	【誕生会】 鶏肉とごぼうの混ぜごはん 魚の竜田揚げ すまし汁 ごはん	米 油 糸こんにゃく ごま油 さとう 白ごま かたくり粉	鶏もも肉 さかな 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん みつば しょうが もやし たまねぎ 葉ねぎ	お 茶 塩せんべい	紅 茶 ケーキ	

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。
 今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

