

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
7 火	親子煮 みそ汁 チーズごはん	米 油	鶏胸肉 油揚げ 卵 豆腐 チーズ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース こまつな	お茶 パイ菓子	牛乳 ★ブルーベリーヨーグルトケーキ
8 水	肉野菜炒め 中華コーンスープ ロールパン	ロールパン さとう 油 かたくり粉	豚もも肉 卵 スキムミルク	しょうが キャベツ にんじん しめじ 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン	牛乳 ウエハース	お茶 かしわ餅
9 木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 味付け煮干しごはん	米 板こんにゃく 油 さとう ふ	干しひじき 削り節 鶏もも肉 揚げはん 大豆 味付け煮干し	にんじん さやえんどう 干し椎茸 ほうれんそう たまねぎ しめじ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
10 金	さつま揚げ 五目スープ コッペパン	コッペパン さとう かたくり粉 パン粉 油	いわしすり身 豆腐 卵 干しひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	牛乳 チーズ菓子	お茶 ★ピースラップおにぎり 一口チーズ
11 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			★マカロニ安倍川		
13 月	肉じゃが みそ汁 ごはん	米 じゃがいも 系こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 塩せんべい
14 火	煮魚 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 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	お茶 ★シアチーズフルーツ
15 水	五目きんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干し ごはん	米 油 系こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 揚げはん 味付け煮干し 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	牛乳 パイ菓子
16 木	揚げ肉のインド煮 ごまネーズあえ レズンロール	レズンロール かたくり粉 すりごま 油 さとう じゃがいも マヨネーズ	鶏胸肉 大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ ばせり キャベツ コーン ほうれんそう	お茶 あられ	牛乳 ★ビザ風蒸しパン
17 金	そぼろどんぶり 田舎汁 フルーツゼリー 麦ごはん	麦 さとう 米 かたくり粉 油 じゃがいも フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節	グリンピース ごぼう えのきたけ にんじん 葉ねぎ	お茶 おこし	牛乳 おかき
18 土	【ほし組保育参加&試食会】 ピピンパ わかめスープ ヨーグルト ごはん	油 白ごま さとう ごま油	豚ひき肉 ベーコン しほり豆腐 ヨーグルト 生わかめ	しょうが ほうれんそう しめじ にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ もやし	牛乳 塩せんべい	
20 月	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 味付け煮干し ごはん	米 板こんにゃく 油 さとう ふ	干しひじき 削り節 鶏もも肉 揚げはん 大豆 味付け煮干し	にんじん さやえんどう 干し椎茸 ほうれんそう たまねぎ しめじ	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ビスケット
21 火	【つき組保育参加&試食会】 マーボー豆腐 ばんざんすう 一口ゼリー ごはん	米 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ 一口ゼリー	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん きゅうり	お茶 クッキー	牛乳 ★フレックパー
22 水	チキンカレー パインサラダ 麦ごはん	米 さとう 麦 サラダ油 油 バター じゃがいも 小麦粉	鶏もも肉 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 キャベツ パイン 干しぶどう	牛乳 ウエハース	★豆乳ヨーグルト クッキー
23 木	【はな組保育参加&試食会】 たけのこのこぶし煮 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	米 油 板こんにゃく さとう 一口ゼリー	かつお節 生わかめ 削り節	たけのこ にんじん さやえんどう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ボンせんべい	野菜果汁 塩せんべい
24 金	いり豆腐 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう じゃがいも	しほり豆腐 かまぼこ 卵 干しひじき 生わかめ 削り節	たまねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 ★抹茶ケーキ
25 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 おかき	
27 月	肉じゃが みそ汁 ごはん	米 じゃがいも 系こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ 葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 クッキー
28 火	煮魚 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 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	ヨーグルト	牛乳 ★きな粉ドーナツ
29 水	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ 食パン	食パン パン粉 じゃがいも さとう 油 サラダ油	豚ひき肉 卵 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ ほうれんそう 赤ピーマン	牛乳 クラッカー	お茶 ★焼きツナマヨごはん
30 木	【誕生会】 彩り混ぜごはん 白身魚の天ぷら すまし汁 ごはん	米 ごま油 油 小麦粉 ふ	豚ひき肉 卵 生わかめ 削り節 白身魚	こまつな コーン しょうが もやし たまねぎ にんじん みつば	お茶 スティックチーズ	紅茶 ケーキ
31 金	そぼろどんぶり 田舎汁 ヨーグルト 麦ごはん	麦 さとう 米 かたくり粉 油 じゃがいも	鶏ひき肉 卵 生揚げ 削り節 ヨーグルト	グリンピース ごぼう えのきたけ にんじん 葉ねぎ	お茶 パイ菓子	牛乳 おかき

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・乳児食をたべます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

