

ひ	よう	こんだてめい	ざいりょうめい			おやつ		
			ねつとちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ごぜん	ごご	
1	きん	れんこんとおおぼのつくね ちゅうかすーぶ れーずんろーる	れーずんろーる かたくりこ ばんこ あぶら	とりひきにく とうふ べーこん	れんこん おおぼ きゃべつ はくさい えのきだけ にんじん こーん	ぎゅうにゅう ぼんせんべい	【やきいもばーていー】 ぎゅうにゅう やきいも	
2	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *おにぎりがいります			ぎゅうにゅう おかき		
5	か	やさいのたきあわせ みそしる あじつげにほし ごはん	こめ さといも いたこんにゃく さとう	こうやどうふ けずりぶし とりももにく なまわかめ あじつげにほし	にんじん れんこん ほししいたけ ぐりんぴーす とうがん たまねぎ しめじ はねぎ	おちゃ よーぐると	ぎゅうにゅう ★さつまいもどーなつ	
6	すい	きのこかれー きゃべつさらだ むぎごはん	こめ さとう むぎ さらだあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ ばたー	ぶたももにく すきむみるく つな	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ ぐりんぴーす きゃべつ こーん あかびーまん きゅうり	ぎゅうにゅう ばいがし	ぎゅうにゅう ごませんべい	
7	もく	にざかな あわせみそしる ひとくちぜりー ごはん	こめ さとう いたこんにゃく じゃがいも ひとくちぜりー	さかな あぶらあげ けずりぶし	しょうが たまねぎ えのきだけ はねぎ	ぎゅうにゅう しおせんべい	やさいかじゅう ★いちごくりーむさんど	
8	きん	だいいんとにくのにももの しろみそしる ごはん	こめ あぶら さとう かたくりこ	とりももにく とうふ きざみこんぶ あぶらあげ なまわかめ けずりぶし	だいいん にんじん しめじ はねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう びすけつと	★こごあみるく あられ	
9	ど	めいしょうまつり(おみやげいろいろ)						
11	げつ	とうふのちゅうかに もやしあえ ちーす ごはん	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら すりごま さとう	とうふ ぶたももにく ろーすはむ ちーす	にんにく しょうが ちんげんさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	おちゃ かりんとう	りんご おかき	
12	か	さかなふらい(ようじ:ししゃも) はるさめすーぶ ごはん	こめ こむぎ ばんこ あぶら はるさめ ごまあぶら	しろみざかな (ようじ:ししゃも) ろーすはむ	きゃべつ にんじん たまねぎ はねぎ えのきだけ	おちゃ ぶりん	おちゃ ★おにまんじゅう	
13	すい	【あおぞららんち】 らっぷおにぎり からあげ ほいるやさい・ちーす	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ しろごま	とりももにく ちーす こんぶつくだに わかめ しらす おかか	にんじん ぶろっこりー ゆかり なめし しょうが	ぎゅうにゅう のりまきせんべい	ぎゅうにゅう ★びざふうむしばん	
14	もく	ちきんぴーんず ふれんちさらだ しゃくばん	しゃくばん じゃがいも あぶら さとう さらだあぶら	だいいず とりももにく ろーすはむ	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす きゃべつ きゅうり こーん	おちゃ ちーすがし	ぎゅうにゅう ★まかろにあべかわ	
15	きん	なめしごはん みそにおでん つなあえ ごはん	こめ さといも さとう いたこんにゃく ごまあぶら すりごま	なまあげ ちくわ うすらたまご つな けずりぶし	だいいん にんじん きゃべつ ほろれんそう	はっこうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう くつきー 	
16	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *おにぎりがいります			ぎゅうにゅう おかき		
18	げつ	きりほしだいいんのきんぴら すましじる ちーす ごはん	こめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま いとこんにゃく	ぶたももにく あげはん とうふ なまわかめ けずりぶし ちーす	きりほしだいいん にんじん ぐりんぴーす たまねぎ しめじ みつば	ぎゅうにゅう うえはーす	ぎゅうにゅう(100) かき しおせんべい	
19	か	やさいのたきあわせ しろみそしる あじつげにほし ごはん	こめ さといも いたこんにゃく さとう	こうやどうふ けずりぶし とりももにく なまわかめ あじつげにほし	にんじん れんこん ほししいたけ ぐりんぴーす だいいん たまねぎ しめじ はねぎ	おちゃ よーぐると	ぎゅうにゅう ★きなこむしばん	
20	すい	ほとぶ にくのまーまれーどいため みるくろーる	みるくろーる じゃがいも あぶら まーまれーど	ういんなー ぶたももにく	にんじん たまねぎ きゃべつ ばせり あおびーまん にんにく	ぎゅうにゅう ごませんべい	★いちごよーぐると びすけつと	
21	もく	【つきぐみ:おわかれえんそく】 にざかな あわせみそしる ひとくちぜりー ごはん	こめ さとう いたこんにゃく じゃがいも ひとくちぜりー	さかな あぶらあげ けずりぶし	しょうが たまねぎ えのきだけ はねぎ	ぎゅうにゅう おこし	ぎゅうにゅう ★ふかしいも	
22	きん	だいいんとにくのにももの しろみそしる ごはん	こめ あぶら さとう かたくりこ	とりももにく とうふ きざみこんぶ あぶらあげ なまわかめ けずりぶし	だいいん にんじん しめじ はねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう くつきー	ぎゅうにゅう あられ	
25	げつ	とうふのちゅうかに もやしあえ ちーす ごはん	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら すりごま さとう	とうふ ぶたももにく ろーすはむ ちーす	にんにく しょうが ちんげんさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	おちゃ かりんとう	りんご おかき	
26	か	さかなふらい(ようじ:ししゃも) はるさめすーぶ ごはん	こめ こむぎ ばんこ あぶら はるさめ ごまあぶら	しろみざかな (ようじ:ししゃも) ろーすはむ	きゃべつ にんじん たまねぎ はねぎ えのきだけ	おちゃ ぶりん	ぎゅうにゅう ★かきけーき	
27	すい	じゃがいものそぼろに みそしる ごはん	こめ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	とりひきにく とうふ けずりぶし なまわかめ	しょうが たまねぎ にんじん ぐりんぴーす えのきだけ はねぎ	ぎゅうにゅう やさいせんべい	ぎゅうにゅう くつきー	
28	もく	ちきんぴーんず ふれんちさらだ ころべはん	ころべはん じゃがいも あぶら さとう さらだあぶら	だいいず とりももにく ろーすはむ	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす きゃべつ きゅうり こーん	おちゃ あられ	ぎゅうにゅう ★すいーとぼてと	
29	きん	【たんじょうかい】 かれーちャーはん とりのからあげ こんぞめすーぶ	こめ あぶら かたくりこ	ういんなー とりももにく	たまねぎ あかびーまん ぐりんぴーす しょうが もやし きゃべつ にんじん こーん ばせり	ぎゅうにゅう ぼんせんべい	こうちゅ けーき 	
30	ど	【なかよしほいく】 ごもくうどん よーぐると	ほしうどん	とりももにく かまぼこ けずりぶし よーぐると	にんじん ほししいたけ はねぎ	ぎゅうにゅう びすけつと		

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♪

