

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	月	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 すりごま さとう	豆腐 豚もも肉 ロースハム 生わかめ チーズ	にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ★マカロニ安倍川
2	火	大根と肉の煮物 合わせみそ汁 ごはん	米 油 かたくり粉 さとう	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 刻み昆布	だいこん にんじん しめじ グリーンピース えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 おかき
4	木	キノコカレー マカロニサラダ 麦ごはん	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ きゅうり グリーンピース キャベツ コーン	お茶 クラッカー	★イチゴヨーグルト ビスケット
5	金	ポトフ 肉のマーマレード炒め ミルクロール 油	ミルクロール じゃがいも マーマレード	ウィンナー 豚もも肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	牛乳 ごませんべい	牛乳(100) りんご 塩せんべい
6	土	【つきぐみ：試食会】 カラフルチャーハン 白身魚のフリッター コンソメスープ	米 油 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	白身魚 卵 あおのり ウィンナー	たまねぎ にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン もやし キャベツ パセリ	牛乳 おかき	
8	月	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干し ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 生わかめ 豆腐 味付け煮干し	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	お茶 チーズ菓子	お茶 ★マーブルケーキ
9	火	【いもほり】 煮魚(大根) 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう じゃがいも 一口ゼリー	さかな 豆腐 生わかめ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 ゴマせんべい パイ菓子
10	水	れんこんと大葉のつくね わかめスープ レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 パン粉 油 白ごま	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	れんこん 大葉 キャベツ えのきたけ もやし にんじん	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
11	木	【やきいも】 五目きんぴら すまし汁 ごはん	米 油 ぶ 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 生わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 焼き芋
12	金	チキンピーンズ フレンチサラダ コッペパン	コッペパン じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	お茶 あられ	牛乳 クッキー
13	土	【乳児：おやつ試食会】 フレークバー お茶	おたのしみランチ 				
15	月	野菜の炊き合わせ みそ汁 味付け煮干し ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう	高野豆腐 鶏もも肉 生わかめ 豆腐 味付け煮干し	にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	お茶 ヨーグルト	牛乳 ★鬼まんじゅう
16	火	なめしごはん みそ煮おでん ツナ和え	米 さといも 板こんにゃく さとう ごま油 すりごま	生揚げ ちくわ うずら卵 ツナ	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	牛乳 おこし	牛乳 ビスケット
17	水	ゆかりごはん いり豆腐 かぼちゃのみそ汁	米 油 さとう	しほり豆腐 かまぼこ 卵 干しひじき	ゆかり粉 たまねぎ 葉ねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 しめじ かぼちゃ	牛乳 クラッカー	牛乳 ★スイートポテト
18	木	【誕生会】 カレーチャーハン 鶏の唐揚げ コンソメスープ	米 油 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 鶏もも肉 ウィンナー	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ パセリ コーン	牛乳 ぼんせんべい	紅茶 ケーキ
19	金	魚のカレー揚げ 春雨スープ ミルクロール	ミルクロール 小麦粉 油 はるさめ	さかな ロースハム	もやし にんじん はくさい さやえんどう	お茶 プリン	牛乳 あられ
20	土	【ほしぐみ：試食会】 豆腐の炒め物 五目スープ ごはん	米 油 さとう	しほり豆腐 豚もも肉 花かつお ロースハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ たけのこ コーン チンゲンサイ	牛乳 パイ菓子	
22	月	豆腐の中華煮 もやしあえ チーズ ごはん	米 油 かたくり粉 ごま油 すりごま さとう	豆腐 豚もも肉 ロースハム 生わかめ チーズ	にんにく しょうが チンゲン菜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ	お茶 クッキー	お茶 ★きな粉ドーナツ
24	水	れんこんと大葉のつくね わかめスープ レーズンロール	レーズンロール かたくり粉 パン粉 油 白ごま	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ	れんこん 大葉 キャベツ えのきたけ もやし にんじん	牛乳 野菜せんべい	牛乳 パイ菓子
25	木	【つきぐみ：お別れ遠足】 五目きんぴら すまし汁 ごはん	米 油 ぶ 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 生わかめ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳(100) 柿 塩せんべい
26	金	チキンピーンズ フレンチサラダ コッペパン	コッペパン じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆 鶏もも肉 ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	お茶 あられ	牛乳 ウエハース
27	土	【はなぐみ：試食会】 ゆかりごはん かぶとつくねの煮物 白和え	米 かたくり粉 さとう すりごま	鶏ひき肉 豆腐 ロースハム	グリーンピース ゆかり粉 かぶ にんじん しめじ ほうれんそう	牛乳 ごませんべい	
29	月	新じゃがのそぼろ煮 みそ汁 ごはん	米 じゃがいも さとう 油 かたくり粉	豚ひき肉 豆腐 生わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース しめじ 葉ねぎ	牛乳 おかき	牛乳 ★ゴママフィン
30	火	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏の唐揚げ ポイル野菜・一口チーズ	米 油 じゃがいも 白ごま かたくり粉	鶏もも肉 チーズ	しょうが にんじん ブロッコリー	牛乳 ビスケット	野菜果汁 ★いちごサンド

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♪

