

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	木	五目大豆 白みそ汁 ごはん	米 さとう 板こんにゃく	大豆 とりむね肉 刻み昆布 とうふ わかめ	にんじん れんこん しめじ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ 葉ねぎ	お茶 プリン	★サワードリンク 塩せんべい
2	金	マーボーなす ばんさんすう 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉 はるさめ	豚ひき肉 とうふ ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 パイ菓子	牛乳 クラッカー
3	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			牛乳 塩せんべい	
5	月	煮魚(ごぼう) みそ汁 チーズ ごはん	米 さとう	さかな とうふ わかめ チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー 防災食試食
6	火	ツナカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 麦 油 さとう じゃがいも パター 小麦粉 白ごま	ツナ スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ みかん グリーンピース コーン パセリ	お茶 ウエハース	お茶 ★みかん寒天
7	水	鶏肉の照り煮 コンソメスープ ミルクロール	ミルクロール さとう じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン パセリ	牛乳 ほんせんべい	お茶 ★シアチーズフルーツ
8	木	肉野菜炒め かき玉スープ 味付け煮干し ごはん	米 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 ロースハム たまご 味付け煮干し	しょうが キャベツ にんじん しめじ ピーマン たまねぎ パセリ	お茶 ヨーグルト	牛乳 のり巻きせんべい
9	金	時計ごはん ゴマあえ 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう かたくり粉 すりごま	豚ひき肉 ちくわ 油揚げ	しょうが にんじん 葉ねぎ キャベツ たまねぎ かぼちゃ グリーンピース ほうれん草	牛乳 チーズ菓子	牛乳 パイ菓子
10	土	【ほしくみ試食会】 切干大根の煮つけ みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 とうふ 刻み昆布 揚げはん わかめ	切干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	
12	月	【青空ランチ】 ラップおにぎり 魚の竜田揚げ ポイル野菜・一口ゼリー ごはん	米 油 すりごま じゃがいも 一口ゼリー	さかな	ブロッコリー にんじん	牛乳 クラッカー	牛乳 ★きなこクリームサンド
13	火	高野豆腐の卵とじ 白みそ汁 ごはん	米 油	高野豆腐 ちくわ たまご わかめ	にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ さやえんどう	牛乳 塩せんべい	牛乳 かりんとう
14	水	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 野菜スープ コッペパン	コッペパン 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	鶏もも肉 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん コーン グリーンピース	牛乳 おかき	★あじさいミルク
15	木	五目きんぴら 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 さとう 白ごま 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん とうふ 油揚げ わかめ チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん 葉ねぎ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 ごませんべい
16	金	あんかけ炒飯 わかめスープ ヨーグルト ごはん	米 油 白ごま かたくり粉	豚ひき肉 わかめ ヨーグルト	コーン 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし	牛乳 あられ	牛乳 ゆでとうもろこし ビスケット
17	土	【ゆきぐみ試食会】 肉みそかけ麺 一口ゼリー ごはん	そうめん 油 さとう 一口ゼリー	豚ひき肉	にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし 葉ねぎ	お茶 チーズ 	
19	月	マーボーなす ばんさんすう 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉 はるさめ	豚ひき肉 とうふ ロースハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 葉ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ほんせんべい	牛乳(100) クラッカー メロン類
20	火	ツナカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 麦 油 さとう じゃがいも パター 小麦粉 白ごま	ツナ スキムミルク ロースハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ みかん グリーンピース コーン パセリ	お茶 クッキー	発酵乳 おかき
21	水	魚のすり身揚げ 春雨のカレースープ 食パン	食パン パン粉 油 かたくり粉 はるさめ さとう	白身魚すり身 とうふ たまご とりむね肉	しょうが 葉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	牛乳 野菜せんべい	★フルーツドリンク(いちご) ウエハース
22	木	肉野菜炒め かき玉スープ 味付け煮干し ごはん	米 油 さとう かたくり粉	豚もも肉 ロースハム たまご 味付け煮干し	しょうが キャベツ にんじん しめじ ピーマン たまねぎ パセリ	牛乳 ビスケット	牛乳 ★パインケーキ
23	金	五目大豆 白みそ汁 ごはん	米 さとう 板こんにゃく	大豆 とりむね肉 刻み昆布 とうふ わかめ	にんじん れんこん しめじ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ 葉ねぎ	お茶 プリン	牛乳 ごませんべい
24	土	【あか・そらくみ試食会】	みかん寒天 				
26	月	高野豆腐の卵とじ みそ汁 ごはん	米 油	高野豆腐 ちくわ たまご わかめ	にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ さやえんどう	牛乳 かりんとう	牛乳 チーズ菓子
27	火	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 野菜スープ コッペパン	コッペパン 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	鶏もも肉 ロースハム	にんじん キャベツ たまねぎ さやいんげん コーン グリーンピース	牛乳 おこし	★あじさいミルク
28	水	あんかけ炒飯 わかめスープ ヨーグルト ごはん	米 油 白ごま かたくり粉	豚ひき肉 わかめ ヨーグルト	コーン 葉ねぎ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし	牛乳 ごませんべい	牛乳 あられ
29	木	【誕生会】 鶏肉とごぼうの混ぜご飯 魚フライ すまし汁 ごはん	米 油 さとう ふ パン粉 糸こんにゃく 白ごま 小麦粉	鶏もも肉 わかめ さかな とうふ	ごぼう にんじん みつば もやし たまねぎ 葉ねぎ	お茶 ほんせんべい	紅茶 ケーキ
30	金	五目きんぴら 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 油 さとう 白ごま 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん とうふ 油揚げ わかめ チーズ	ごぼう にんじん さやいんげん 葉ねぎ 	お茶 フルーツゼリー	牛乳 塩せんべい

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♪

