

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	水	酢鶏 わかめスープ コッパン	コッパン ごま油 さとう 白ごま かたくり粉 いちごジャム	鶏もも肉 わかめ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 バイン えのきたけ グリーンピース	牛乳 塩せんべい	お茶 かしわもち
2	木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう こんにゃく じゃがいも	干しひじき 大豆 鶏もも肉 とうふ 揚げはん わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 のり巻きせんべい
7	火	豆腐の中華煮 もやし和え チーズ ごはん	こめ ごま油 さとう かたくり粉	とうふ ちくわ 豚もも肉 チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	お茶 ビスケット	★サワードリンク おかき
8	水	揚げ肉のインド煮 ごまネーズ和え ミルクロール	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 すりごま じゃがいも マヨネーズ	とりむね肉 大豆 ちくわ	にんじん たまねぎ バセリ キャベツ コーン ほうれん草	牛乳 卵ボーロ	お茶 ★レアチーズフルーツ
9	木	煮魚 合わせみそ汁 そら豆 ごはん	こめ さとう	さかな 生揚げ わかめ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そら豆	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ごませんべい
10	金	肉じゃが みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ グリーンピース	牛乳 ウエハース	牛乳 クラッカー
11	土	【家族ふれあいの日】 	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			プリン	
13	月	さつま揚げ 五目スープ 食パン	食パン さとう 油 かたくり粉 パン粉	いわしすり身 とうふ 白身魚すり身 ロースハム 干しひじき	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	牛乳 ほんせんべい	牛乳 クッキー
14	火	チキンカレー ツナサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛乳 パイ菓子	牛乳 ★フレークバー
15	水	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏のから揚げ ポイル野菜・一ロゼリー	こめ 油 かたくり粉 じゃがいも 一ロゼリー	鶏もも肉	しょうが にんじん フロccoli	牛乳 あられ	お茶 ★春雨の中華炒め
16	木	五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	こめ ごま油 さとう こんにゃく 白ごま	鶏もも肉 とうふ 揚げはん わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 ウエハース
17	金	炒り豆腐 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも	しほり豆腐 たまご かまぼこ 干しひじき わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 干し椎茸 葉ねぎ	フルーツゼリー	牛乳 塩せんべい
18	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			牛乳 クッキー	
20	月	肉じゃが みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ グリーンピース	ヨーグルト	牛乳 かりんとう
21	火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ コッパン	コッパン 油 さとう パン粉 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ コーン ほうれん草	牛乳 ごませんべい	牛乳 ★ピザ風むしパン
22	水	煮魚 合わせみそ汁 そら豆 ごはん	こめ さとう	さかな 生揚げ わかめ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そら豆	牛乳 クラッカー	お茶 ★豆乳ヨーグルト
23	木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう こんにゃく じゃがいも	干しひじき 大豆 鶏もも肉 とうふ 揚げはん わかめ	にんじん さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 おかき	牛乳 ビスケット
24	金	豆腐の中華煮 もやし和え チーズ ごはん	こめ ごま油 さとう かたくり粉	とうふ ちくわ 豚もも肉 チーズ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ もやし きゅうり	牛乳 おこし	牛乳 パイ菓子
25	土	【つきぐみ保育参加】	♪ つきぐみリクエスト ♪			牛乳 かりんとう	
27	月	肉野菜炒め 中華スープ クロロール	クロロール 油 さとう	豚もも肉 ベーコン とうふ	しょうが キャベツ にんじん しめじ ピーマン チンゲンサイ もやし	牛乳 クッキー	牛乳 のり巻きせんべい
28	火	チキンカレー ツナサラダ 麦ごはん	こめ 麦 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 スキムミルク ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛乳 ほんせんべい	牛乳 あられ
29	水	【誕生会】 彩り混ぜごはん 魚のカレー揚げ すまし汁 	こめ ごま油 ちくわ 小麦粉	豚ひき肉 さかな わかめ	こまつな コーン しょうが もやし たまねぎ にんじん みつ葉	お茶 チーズ	紅茶 ケーキ
30	木	五目きんぴら 白みそ汁 ごはん	こめ ごま油 さとう こんにゃく 白ごま	鶏もも肉 とうふ 揚げはん わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ 葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	お茶 ★ピースラップおにぎり
31	金	炒り豆腐 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも	しほり豆腐 たまご かまぼこ 干しひじき わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれん草 干し椎茸 葉ねぎ	プリン	牛乳 チーズ菓子

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♪

