

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	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー <small>ごはん</small>	こめ さとう 一口ゼリー	さかな わかめ 生揚げ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	お茶 あられ	お茶 クッキー
2	金	肉野菜炒め 中華スープ  <small>ごはん</small>	こめ さとう 油	豚もも肉 ロースハム とうふ	しょうが キャベツ にんじん しめじ こまつな チンゲンサイ もやし	プリン	お茶 ウエハース
7	水	五目きんぴら みそ汁  <small>ごはん</small>	こめ さとう ごま油 白ごま 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	お茶 のり巻きせんべい	お茶 かしわもち
8	木	炒り豆腐 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	こめ さとう 油 じゃがいも	しほり豆腐 かまぼこ たまご ひじき わかめ	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 塩せんべい
9	金	チキンカレー ツナサラダ <small>麦ごはん</small>	こめ むぎ さとう 油 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 ぼんせんべい	牛乳 パイ菓子
10	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			フルーツゼリー	
12	月	そぼろどんぶり 田舎汁 フルーツゼリー	こめ むぎ さとう かたくり粉 油 フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 生揚げ	グリンピース ごぼう だいこん えのきたけ 葉ねぎ にんじん 	牛乳 塩せんべい	牛乳 チーズ菓子
13	火	揚げ肉のインド煮 チーズサラダ <small>食パン</small>	食パン マヨネーズ かたくり粉 さとう じゃがいも 油	鶏むね肉 大豆 チーズ ロースハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり	牛乳 ビスケット	★レアチーズフルーツ
14	水	【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	こめ 油 一口ゼリー じゃがいも かたくり粉	さかな	しょうが にんじん ブロッコリー	ヨーグルト	牛乳 ★きな粉蒸しパン
15	木	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 <small>ごはん</small>	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	ひじき 大豆 鶏もも肉 わかめ 揚げはん	にんじん さやえんどう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ごませんべい	牛乳 ラスク
16	金	肉野菜炒め 中華スープ <small>ごはん</small>	こめ さとう 油	豚もも肉 ロースハム とうふ	しょうが キャベツ にんじん しめじ こまつな チンゲンサイ もやし	牛乳 ウエハース	お茶 かりんとう
17	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			お茶 パイ菓子	
19	月	炒り豆腐 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	こめ さとう 油 じゃがいも	しほり豆腐 かまぼこ たまご ひじき わかめ	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 ミニパイ
20	火	チキンカレー ツナサラダ <small>麦ごはん</small>	こめ むぎ さとう 油 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	フルーツゼリー	牛乳 おかき
21	水	さつま揚げ 五目スープ <small>コッペパン</small>	コッペパン さとう かたくり粉 油 パン粉	白身魚すり身 とうふ ひじき ロースハム	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	お茶 チーズ	お茶 ★ピースおにぎり
22	木	五目きんぴら みそ汁 <small>ごはん</small>	こめ さとう ごま油 白ごま 糸こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 クッキー	★豆乳アップル ビスケット
23	金	肉じゃが 白みそ汁 <small>ごはん</small>	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ	にんじん たまねぎ グリンピース えのきたけ 葉ねぎ 	牛乳 ボン菓子	牛乳 のり巻きせんべい
24	土	【つきぐみ試食会】	♪つきぐみリクエスト♪			プリン	
26	月	そぼろどんぶり 田舎汁 フルーツゼリー 	こめ むぎ さとう かたくり粉 油 フルーツゼリー	鶏ひき肉 卵 生揚げ	グリンピース ごぼう 葉ねぎ だいこん えのきたけ にんじん	牛乳 クラッカー	牛乳 ウエハース
27	火	【誕生会】 インディアンライス 鶏のから揚げ わかめスープ 	こめ 油 かたくり粉	鶏もも肉 とうふ わかめ 豚ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ えのきたけ もやし	牛乳 ぼんせんべい	紅茶 ケーキ
28	水	ひじきと大豆の炒め煮 白みそ汁 <small>ごはん</small>	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	ひじき 大豆 鶏もも肉 わかめ 揚げはん	にんじん さやえんどう 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	お茶 塩せんべい	牛乳 ごませんべい
29	木	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 そら豆 <small>ごはん</small>	こめ さとう	さかな わかめ 生揚げ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ そら豆	お茶 かりんとう	★フルーツヨーグルト
30	金	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ <small>クロロール</small>	クロロール 油 かたくり粉 さとう じゃがいも	豚ひき肉 とうふ ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 パイ菓子	牛乳 あられ
31	土	【はなぐみ試食会】 切り干し大根の煮つけ 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	こめ 油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 刻みこんぶ とうふ わかめ	にんじん さやいんげん 切り干し大根 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	ヨーグルト	

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♪

