

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	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 豆腐 油揚げ	切干しだいこん にんじん さやいんげん 小松菜	お茶 クラッカー	発酵乳 柿 クッキー
2 木	マーボー豆腐 ばんさんすう 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	お茶 チーズ	【やきいもパーティ】 牛乳 焼きいも
4 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛乳 のりせんべい	
6 月	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 チーズ ごはん	米 さとう	さかな 削り節 チーズ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 塩せんべい
7 火	ドライカレーサンド 野菜スープ ヨーグルト 食パン	食パン 油 かたくり粉 じゃがいも	合ひき肉 ロースハム ヨーグルト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ グリンピース(冷凍) にんじん パセリ	牛乳 クッキー	野菜果汁 ★さつまいもドーナツ
8 水	五目きんぴら みそ汁 ごはん	米 油 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 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
9 木	肉じゃが みそ汁 ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油 さとう	豚もも肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ さやえんどう だいこん えのきたけ 葉ねぎ	りんごジュース チーズ菓子	牛乳 ★スイートポテト
10 金	トマトポトフ ツナサラダ ロールパン	ロールパン じゃがいも 油 さとう サラダ油	鶏胸肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト缶詰(ダイス) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	発酵乳 おかき	お茶 ★アメリカンドッグ
11 土	めいしょうまつり(おみやげいろいろ)					
13 月	チキンカレー ハムサラダ ごはん	米 さとう 油 白ごま じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) キャベツ コーン缶 パセリ	お茶 クッキー	牛乳 おかき
14 火	さつま揚げ 中華スープ ごはん	米 さとう かたくり粉 パン粉(乾燥) 油	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき ベーコン	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし はくさい しめじ さやえんどう	ヨーグルト	牛乳 ★柿ケーキ
15 水	煮魚(ごぼう) 白みそ汁 チーズ ごはん	米 さとう	さかな 削り節 チーズ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ しめじ 葉ねぎ	お茶 クラッカー	発酵乳 柿 クッキー
16 木	【つき組：お別れ遠足】 マーボー豆腐 ばんさんすう 麦ごはん	米 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 豚ひき肉 ロースハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし みかん缶 きゅうり	お茶 チーズ	牛乳 ★ふかしいも
17 金	かみかみ揚げ わかめスープ クロロール	クロロール 小麦粉 油 白ごま	ちりめんじゃこ ちくわ ひじき 卵 生わかめ	切干しだいこん にんじん みつば ブロッコリー もやし 玉ねぎ しめじ	牛乳 ボン菓子	お茶 ★ラップおにぎり
18 土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります					
20 月	切干大根の煮付け 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 揚げはん 刻み昆布 削り節 豆腐 油揚げ	切干しだいこん にんじん さやいんげん 小松菜	牛乳 野菜せんべい	牛乳 ★野菜チップス
21 火	ドライカレーサンド 野菜スープ ヨーグルト 食パン	食パン 油 かたくり粉 じゃがいも	合ひき肉 ロースハム ヨーグルト	しょうが にんにく セロリー たまねぎ グリンピース(冷凍) にんじん パセリ	牛乳 クッキー	お茶 ★大学いも
22 水	五目きんぴら みそ汁 ごはん	米 油 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 削り節	ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
24 金	トマトポトフ ツナサラダ ミルクロール	ミルクロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	鶏胸肉 ツナ缶 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト缶詰(ダイス) キャベツ 赤ピーマン きゅうり	発酵乳 おかき	お茶 ★アメリカンドッグ
25 土	【なかよし保育】 八宝麺 プリン	中華めん(生) 油 かたくり粉 ごま油 プリン	むきえび 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干し椎茸 キャベツ チンゲンサイ	牛乳 パイ菓子	
27 月	【七五三参り】 ツナそぼろどんぶり すまし汁 フルーツゼリー ごはん	米 さとう 油 卵 フルーツゼリー	ツナ缶 卵 生わかめ 削り節	しょうが さやえんどう たまねぎ にんじん みつば	牛乳 ポンせんべい	発酵乳 クッキー
28 火	さつま揚げ 中華スープ ごはん	米 さとう かたくり粉 パン粉(乾燥) 油	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき ベーコン	しょうが 葉ねぎ にんじん もやし はくさい しめじ さやえんどう	ヨーグルト	牛乳 ★鬼まんじゅう
29 水	親子煮 ゴマあえ ごはん	米 油 さとう すりごま(白)	鶏胸肉 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ 干し椎茸 グリンピース(冷凍) ほうれんそう もやし	牛乳 ウエハース	牛乳 あられ
30 木	【誕生会】カレーチャーハン エビのフリッター 野菜スープ ごはん	米 油 小麦粉 かたくり粉 サラダ油 じゃがいも	豚ひき肉 えび 卵 あおのり	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース(冷凍) もやし コーン缶 キャベツ えのきたけ パセリ	牛乳 のり巻きせんべい	紅茶 ケーキ

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のお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♪

