

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 金	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁 ごはん	油 じゃがいも さとう 板こんにゃく かたくり粉	鶏ひき肉 煮干し 生揚げ	ごぼう さやえんどう 干し椎茸 にんじん こまつな たまねぎ	牛 乳 おかき	牛 乳 ココアクリームサンド
2 土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			牛 乳 ビスケット	
4 月	わかめごはん じゃがいも金平 白みそ汁 ごはん	油 さとう 白ごま じゃがいも 糸こんにゃく	しらす干し 豚もも肉 生わかめ 揚げはん かつお節 豆腐 削り節	にんじん ほうれんそう さやいんげん えのきたけ たまねぎ	牛 乳 クッキー	★フルーツドリンク(イチゴ) クラッカー
5 火	揚げ肉のインド煮 マカロニサラダ 味付け煮干 ごはん	かたくり粉 さとう 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	鶏胸肉 ひじき 大豆(水煮) 味付け煮干 ツナ缶	にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	お 茶 あられ	牛 乳 ★オレンジマフィン
6 水	チキンカレー ツナサラダ 麦ごはん	油 小麦粉 じゃがいも さとう バター サラダ油	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく にんじん きゅうり しょうが グリンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ	発酵乳 クラッカー	豆 乳 おかき
7 木	ポークサンド ミネストローネ チーズ 食パン	さとう じゃがいも かたくり粉 油	豚もも肉 ベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶詰(ダイス) セロリー パセリ	お 茶 のり巻きせんべい	牛 乳 クッキー
8 金	時計ごはん ごまネーズあえ すまし汁 ごはん	油 すりごま(白) さとう マヨネーズ かたくり粉	鶏ひき肉 ちくわ 生わかめ 豆腐 削り節	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷凍) しめじ	牛 乳 パイ菓子	お 茶 ★あじさいヨーグルト
9 土	【なかよし保育】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 クラッカー	
11 月	さつま揚げ 中華スープ ごはん	さとう かたくり粉 油	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき	しょうが もやし コーン缶 葉ねぎ はくさい さやえんどう にんじん しめじ	フルーツゼリー	牛 乳 ゆでとうもろこし
12 火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ ミルクロール	パン類(乾燥) じゃがいも サラダ油 さとう 油	豚ひき肉 牛乳 チーズ 卵	たまねぎ グリンピース(冷凍) にんじん キャベツ しめじ きゅうり	お 茶 おこし	★ヨーグルト寒天
13 水	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト ごはん	油 白ごま さとう ごま油	豚ひき肉 ベーコン しほり豆腐 ヨーグルト 生わかめ	しょうが ほうれんそう しめじ にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ もやし	お 茶 塩せんべい	メロン類 ウエハース
14 木	マーボーなす ばんさんすう 麦ごはん	油 ごま油 さとう はるさめ かたくり粉	豚ひき肉 ロースハム	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんにく にんじん みかん缶 なす 青ピーマン もやし きゅうり	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 塩せんべい
15 金	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁 ごはん	油 かたくり粉 じゃがいも 板こんにゃく さとう	鶏ひき肉 生揚げ 煮干し	ごぼう さやえんどう 干し椎茸 にんじん こまつな たまねぎ	牛 乳 おかき	発酵乳 ラスク
16 土	【なかよし保育】	ふれあいランチ *おにぎりがいります			牛 乳 塩せんべい	
18 月	わかめごはん じゃがいも金平 白みそ汁 ごはん	油 さとう じゃがいも 白ごま 糸こんにゃく	しらす干し 豚もも肉 生わかめ 揚げはん かつお節 豆腐	にんじん ほうれんそう さやいんげん えのきたけ たまねぎ	牛 乳 のり巻きせんべい	牛 乳 ★キャロットケーキ
19 火	ホットドッグ ポイル野菜 チーズ ロールパン	ロールパン バター じゃがいも マヨネーズ	ウィンナー チーズ	ブロッコリー にんじん	牛 乳 クッキー	お 茶 ★ビーフカレー炒め
20 水	チキンカレー ツナサラダ 麦ごはん	油 小麦粉 じゃがいも さとう バター サラダ油	鶏もも肉 スキムミルク ツナ缶	にんにく にんじん しょうが グリンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ きゅうり	発酵乳 クラッカー	豆 乳 おかき
21 木	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 生わかめ 削り節	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	お 茶 チーズ菓子	お 茶 ★あじさいヨーグルト
22 金	ゆかりごはん 肉みそかけめん もやしあえ ごはん	そうめん すりごま(白) 油 ごま油 さとう	豚ひき肉 削り節 ロースハム	ゆかり粉 にんじん にんにく きゅうり しょうが もやし キャベツ	牛 乳 ビスケット	牛 乳 ゆでとうもろこし
23 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 クラッカー	
25 月	さつま揚げ 中華スープ ごはん	さとう 油 かたくり粉	いわしすり身 豆腐 卵 ひじき	しょうが もやし コーン缶 葉ねぎ はくさい さやえんどう にんじん しめじ	フルーツゼリー	牛 乳 ★黒糖蒸しパン
26 火	ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ ミルクロール	パン粉(乾燥) 油 じゃがいも さとう サラダ油	豚ひき肉 牛乳 チーズ 卵	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり しめじ グリンピース(冷凍)	お 茶 おこし	発酵乳 ★キャロットドーナツ
27 水	ビビンバ わかめスープ ヨーグルト ごはん	油 白ごま さとう ごま油	豚ひき肉 ベーコン しほり豆腐 生わかめ ヨーグルト	しょうが ほうれんそう にんにく にんじん しめじ 根深ねぎ もやし たまねぎ	お 茶 塩せんべい	メロン類 ウエハース
28 木	マーボーなす ばんさんすう 麦ごはん	油 ごま油 さとう はるさめ かたくり粉	豚ひき肉 ロースハム	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんにく にんじん もやし なす きゅうり 青ピーマン みかん缶	牛 乳 ぼんせんべい	牛 乳 塩せんべい
29 金	【誕生会】 シーフードライス ささみのフリッター 野菜スープ ごはん	バター かたくり粉 油 サラダ油 小麦粉 じゃがいも	むきえび 卵 いか あおのり 鶏ささ身	青ピーマン もやし パセリ 赤ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ	牛 乳 野菜せんべい	紅 茶 ケーキ
30 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 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・乳児食を食べます。
 おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

