

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	親子煮 合わせみそ汁 麦ごはん	米 麦 油	鶏胸肉 卵 豆腐 油揚げ 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 葉ねぎ	牛 乳 ウエハース	【やきいもパーティー】 牛 乳 やきいも
2 金	ホットドッグ 豆乳スープ プリン ロールパン	ロールパン バター 油 じゃがいも	ウィンナー 鶏もも肉 ヨーグルト 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	お 茶 おかき	発酵乳 柿 のり巻きせんべい
5 月	れんこんのごま炒め みそ汁 ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	鶏もも肉 削り節 油揚げ 生わかめ	れんこん しめじ にんじん はくさい たまねぎ 葉ねぎ	ヨーグルト	牛 乳 ウエハース
6 火	魚のカレー天ぷら 白菜のスープ煮 ごはん	米 油 小麦粉	白身魚 卵 ウィンナー	キャベツ はくさい しめじ たまねぎ にんじん パセリ	お 茶 ぼんせんべい	牛 乳 ★柿ケーキ
7 水	手作りカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 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 キャベツ きゅうり グリーンピース コーン缶	牛 乳 ビスケット	発酵乳 塩せんべい
8 木	肉じゃが みそ汁 チーズ ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油	豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ グリーンピース	お 茶 かりんとう	牛 乳 クッキー
9 金	豆腐ハンバーグ 中華スープ 味付け煮干 レースンロール	レースンロール パン粉 油 さとう	しほり豆腐 鶏ひき肉 チーズ 干しひじき ベーコン	たまねぎ もやし はくさい えのきたけ にんじん コーン缶	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ★ラップおにぎり
10 土	明 照 ま つ り(おみやげいろいろ)					
12 月	豆腐の中華煮 もやしあえ 味付け煮干 ごはん	米 油 かたくり粉 さとう ごま油	豚もも肉 豆腐 ちくわ 味付け煮干	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 あられ	牛 乳 ビスケット
13 火	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	牛 乳 クッキー	牛 乳 ★大学いも
14 水	大根と肉の煮物 納豆あえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 花かつお 納豆	だいこん にんじん しめじ グリンピース ほうれんそう もやし	牛 乳 塩せんべい	お 茶 ★レアチーズフルーツ
15 木	つみれのトマトスープ煮 マカロニサラダ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 さとう 油 マカロニ マヨネーズ	いわしすり身 ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン	牛 乳 おかき	野菜果汁 ★スイートポテト
16 金	【七五三参り】 なめしごはん みそ煮おでん ツナあえ ごはん	米 さといも 板こんにゃく さとう ごま油 すりごま	生揚げ ちくわ 削り節 ツナ缶	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう	牛 乳 チーズ菓子	牛 乳 のり巻きせんべい
17 土	【なかよし保育】 五目うどん フルーツゼリー	干しうどん フルーツゼリー	鶏もも肉 かまぼこ 削り節	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ	牛 乳 クラッカー	
19 月	れんこんのごま炒め みそ汁 ごはん	米 油 さとう ごま油 白ごま	鶏もも肉 削り節 油揚げ 生わかめ	れんこん しめじ にんじん はくさい たまねぎ 葉ねぎ	ヨーグルト	りんご ウエハース
20 火	【青空ランチ】 ラップおにぎり 魚の竜田揚 ポイル野菜・チーズ	米 油 かたくり粉 白ごま	さかな チーズ こんぶ佃煮 わかめ しらす おかか サケフレーク	しょうが ゆかり うめほし にんじん とうもろこし 枝豆	お 茶 ぼんせんべい	発酵乳 ★鬼まんじゅう
21 水	手作りカレーライス フレンチサラダ 麦ごはん	米 サラダ油 麦 バター さとう 油 じゃがいも 小麦粉	豚もも肉 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 キャベツ きゅうり グリーンピース コーン缶	牛 乳 ビスケット	★ココアミルク 塩せんべい
22 木	【つき組：お別れ遠足】 肉じゃが みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 じゃがいも 糸こんにゃく さとう 油	豚もも肉 豆腐 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ グリーンピース	お 茶 おこし	牛 乳 クッキー
24 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	
26 月	豆腐の中華煮 もやしあえ 味付け煮干 ごはん	米 油 かたくり粉 さとう ごま油	豚もも肉 豆腐 ちくわ 味付け煮干	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 あられ	牛 乳 ビスケット
27 火	煮魚 白みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 削り節	しょうが ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にんじん	牛 乳 クッキー	牛 乳 ★さつまいもドーナツ
28 水	大根と肉の煮物 納豆あえ ごはん	米 油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 花かつお 納豆	だいこん にんじん しめじ グリンピース ほうれんそう もやし	牛 乳 野菜せんべい	牛 乳 かりんとう
29 木	つみれのトマトスープ煮 マカロニサラダ ロールパン	ロールパン かたくり粉 さとう 油 マカロニ マヨネーズ	いわしすり身 ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン	牛 乳 おかき	お 茶 ★レアチーズフルーツ
30 金	【誕生会】 ツナと野菜の洋風混ぜご飯 ひれカツ コンソメスープ ごはん	米 油 小麦粉 パン粉	ツナ缶 豚ひれ肉 卵 生わかめ	たまねぎ 赤ピーマン コーン缶 パセリ もやし にんじん キャベツ	お 茶 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♪

