

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 土	【家族ふれあいの日・フリーマーケット】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛乳 塩せんべい	
2 日	【フリーマーケット】					
3 月	煮魚 合わせみそ汁 チーズ <small>ごはん</small>	米 さとう 板こんにゃく	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ なす にんじん 栗ねぎ	お茶 ごませんべい	牛乳 クッキー
4 火	カレービーフン かき玉スープ 味付け煮干し <small>コッパパン</small>	コッパパン ビーフン 油 かたくり粉	豚もも肉 豆腐 生わかめ 卵 味付け煮干し	にんにく にんじん たまねぎ しめじ にら	牛乳 あられ	お茶 ★パインケーキ
5 水	【青空ランチ】 ラップおにぎり から揚げ ポイル野菜・一口チーズ	米 油 かたくり粉 白ごま	鶏もも肉 チーズ こんぶ細煮 わかめ しらす おかか サクフレーク	しょうが ゆかり うめぼし にんじん とうもろこし 板豆	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ★小豆ココアマフィン
6 木	高野豆腐の卵とじ みそ汁 <small>ごはん</small>	米 油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ 栗ねぎ	牛乳 ビスケット	お茶 ★あじさいミルク
7 金	魚のすり身揚げ わかめスープ <small>食パン</small>	食パン パン粉 さとう かたくり粉 油 白ごま	白身魚すり身 豆腐 卵 生わかめ ベーコン	しょうが 栗ねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ もやし	お茶 ヨーグルト	牛乳 パイ菓子
8 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛乳 塩せんべい	
10 月	時計ごはん ゴマあえ みそ汁 <small>ごはん</small>	米 油 さとう かたくり粉 すりごま	豚ひき肉 ちくわ 豆腐 生わかめ 削り節	しょうが にんじん ほうれんそう グリーンピース キャベツ たまねぎ しめじ 栗ねぎ	牛乳 ウエハース	★サワードリンク クラッカー
11 火	チキンピーンズ ドレッシング和え 味付け煮干し <small>ミルクロール</small>	ミルクロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆 チーズ 鶏もも肉 味付け煮干し	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	牛乳 塩せんべい	野菜果汁 ★キャロットドーナツ
12 水	チキンカレー ツナサラダ <small>麦ごはん</small>	米 さとう 麦油 サラダ油 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 グリンピース キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン	お茶 かりんとう	発酵乳 塩せんべい
13 木	五目大豆 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	米 板こんにゃく さとう ぶ	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう ほししいたけ たまねぎ しめじ ほうれんそう	お茶 プリン	牛乳 ★きなこクリームサンド
14 金	じゃがいも金平 白みそ汁 チーズ <small>ごはん</small>	米 じゃがいも 油 糸こんにゃく さとう 白ごま	豚もも肉 豆腐 揚げはん 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん さやえんどう こまつな しめじ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 クッキー
15 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛乳 ビスケット	
17 月	煮魚 合わせみそ汁 チーズ <small>ごはん</small>	米 さとう 板こんにゃく	さかな 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ なす にんじん 栗ねぎ	お茶 ごませんべい	★フルーツドリンク(イチゴ) ウエハース
18 火	マーボーなす ばんさんすう <small>麦ごはん</small>	米 はるさめ 麦 油 さとう かたくり粉 ごま油	豚ひき肉 豆腐 ローズハム	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん 栗ねぎ もやし みかん きゅうり	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ★コーン豆乳蒸しパン
19 水	高野豆腐の卵とじ みそ汁 <small>ごはん</small>	米 油 じゃがいも	高野豆腐 ちくわ 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ さやえんどう えのきたけ 栗ねぎ	お茶 ヨーグルト	メロン類 クッキー
20 木	チキンカレー ツナサラダ <small>麦ごはん</small>	米 さとう 麦油 サラダ油 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 グリンピース キャベツ 赤ピーマン きゅうり コーン	お茶 おかし	お茶 ★あじさいミルク
21 金	魚のすり身揚げ わかめスープ <small>ごはん</small>	米 パン粉 さとう かたくり粉 油 白ごま	白身魚すり身 豆腐 卵 生わかめ ベーコン	しょうが 栗ねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ もやし	牛乳 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
22 土	【なかよし保育】	<b>おたのしみランチ</b>			牛乳 パイ菓子	
24 月	じゃがいも金平 白みそ汁 チーズ <small>ごはん</small>	米 じゃがいも 油 糸こんにゃく さとう 白ごま	豚もも肉 豆腐 揚げはん 油揚げ 削り節 チーズ	にんじん さやえんどう こまつな しめじ	お茶 フルーツゼリー	★豆乳アップル クラッカー
25 火	チキンピーンズ ドレッシング和え 味付け煮干し <small>ミルクロール</small>	ミルクロール じゃがいも 油 さとう サラダ油	大豆 チーズ 鶏もも肉 味付け煮干し	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	牛乳 野菜せんべい	★ヨーグルト寒天 ウエハース
26 水	じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 中華スープ <small>ごはん</small>	米 じゃがいも 油 かたくり粉 さとう	鶏もも肉 ベーコン	にんじん さやえんどう たまねぎ チンゲンサイ	お茶 おかし	牛乳 ゆでとうもろこし
27 木	五目大豆 合わせみそ汁 <small>ごはん</small>	米 板こんにゃく さとう ぶ	大豆 鶏胸肉 刻み昆布 揚げはん 削り節	にんじん さやえんどう ほししいたけ たまねぎ しめじ ほうれんそう	お茶 プリン	牛乳 クッキー
28 金	【誕生会】 鶏肉とごぼうの混ぜごはん 魚フライ すまし汁 <small>ごはん</small>	米 パン粉 油 ぶ 糸こんにゃく ごま油 さとう 白ごま 小麦粉	鶏もも肉 さかな 生わかめ 削り節	ごぼう にんじん グリーンピース もやし たまねぎ	お茶 おこし	紅茶 ケーキ
29 土	【家族ふれあいの日】	<b>ふれあいランチ</b> *おにぎりがいります			牛乳 ビスケット	

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♪

