





ひ	よう	こんだてめい	ざいりょうめい			おやつ	
			ねつとちからになるもの	ちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ごぜん	ごこ
2	げつ	おやこに みそしる あじつけにほし ごはん	こめ あぶら	とりむねにく たまご きざみのり とうふ わかめ あじつけにほし	にんじん たまねぎ えのきだけ ほししいたけ ぐりんぴーす はねぎ	ぎゅうにゅう ばいがし	おちゃ かしわもち
6	きん	にくやさしいため ちゅうかこーんすーぶ ごはん	こめ あぶら さとう かたくりこ	ふたももにく たまご すきむみるく	しょうが きゃべつ にんじん しめじ ぴーまん たまねぎ ちんげんさい くりーむこーん	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう さいがいしょくししょく
7	ど	【はなぐみししょくかい】 とうふのちゅうかに もやしあえ ごはん	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら すりごま	ふたももにく わかめ ろーすはむ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ もやし きゃべつ	ぎゅうにゅう のりまきせんべい	
9	げつ	ちきんかれー はむさだ むぎごはん	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも しろごま さらだあぶら ばたー こむぎこ	とりももにく すきむみるく ろーすはむ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぐりんぴーす きゃべつ こーん ばせり	ぎゅうにゅう うえはーす	ぎゅうにゅう びすけっと
10	か	さかなのみそに (なまあげ) かきたまじる そらまめ ごはん	こめ さとう かたくりこ	さかな なまあげ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ えのきだけ みつば そらまめ	ぎゅうにゅう ちーすがし	★れあちーすふるーつ くらっかー
11	すい	あげにくのいんどに つなさらだ ごはん	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう さらだあぶら	とりむねにく だいす つな	にんじん たまねぎ ばせり きゃべつ あかびーまん こーん きゅうり	ぎゅうにゅう くつきー	ぎゅうにゅう ★ふるーべりーよーぐるとけーき
12	もく	にくじゃが みそしる ちーず ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにゃく	ふたももにく とうふ わかめ ちーず	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす はねぎ	おちゃ おかき	ぎゅうにゅう あられ
13	きん	さつまあげ ごもくすーぶ れーすんろーる	れーすんろーる さとう かたくりこ ぼんこ あぶら	いわしすりみ とうふ しろみさかなすりみ ひじき ろーすはむ	しょうが はねぎ にんじん もやし たけのこ こーん ちんげんさい	ぎゅうにゅう くらっかー	ぎゅうにゅう かりんとう
14	ど	【つきぐみししょくかい】 みーとぼーるのとまとに ふれんちさらだ ごはん	こめ ぼんこ じゃがいも さとう あぶら さらだあぶら	ふたひきにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん しめじ ぐりんぴーす きゃべつ ほうれんそう こーん	ぎゅうにゅう しおせんべい	
16	げつ	おやこに みそしる あじつけにほし ごはん	こめ あぶら	とりむねにく たまご きざみのり とうふ わかめ あじつけにほし	にんじん たまねぎ えのきだけ ほししいたけ ぐりんぴーす はねぎ	ぎゅうにゅう ばいがし	ぎゅうにゅう しおせんべい
17	か	【あおぞららんち】 らっぶおにぎり とりのからあげ ほいるやさしい・ひとくちぜりー	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ひとくちぜりー	やきのり とりももにく	ゆかりこ しょうが にんじん きゃべつ	ぎゅうにゅう びすけっと	★ふるーつでぎーと くらっかー
18	すい	ごもくきんぴら あわせみそしる ごはん	こめ あぶら さとう いとこんにゃく しろごま ごまあぶら	とりももにく あげはん とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ はねぎ	ぎゅうにゅう のりまきせんべい	★さわーどりんく びすけっと
19	もく	つなぞぼろどんぶり わかめすーぶ ふるーつぜりー	こめ むぎ さとう あぶら しろごま ふるーつぜりー	つな たまご とうふ わかめ	しょうが さやえんどう もやし にんじん	おちゃ ほんせんべい	おちゃ ちーすがし
20	きん	ぼーくびーんず ふれんちさらだ こっぺばん	こっぺばん あぶら さとう じゃがいも さらだあぶら	だいす ふたももにく ろーすはむ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり こーん ぐりんぴーす	おちゃ やさいせんべい	ぎゅうにゅう くつきー
21	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう あられ	
23	げつ	ちきんかれー はむさだ むぎごはん	こめ あぶら むぎ さとう じゃがいも しろごま さらだあぶら ばたー こむぎこ	とりももにく すきむみるく ろーすはむ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぐりんぴーす きゃべつ こーん ばせり	おちゃ すていっくちーず	ぎゅうにゅう ばいがし
24	か	さかなのみそに (なまあげ) かきたまじる そらまめ ごはん	こめ さとう かたくりこ	さかな なまあげ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ えのきだけ みつば そらまめ	ぎゅうにゅう おこし	ぎゅうにゅう あられ
25	すい	ひじきとだいすのいために しろみそしる ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いたこんにゃく	ひじき だいす とりももにく あげはん とうふ わかめ	にんじん さやえんどう ほししいたけ たまねぎ えのきだけ はねぎ	ぎゅうにゅう ちーすがし	ぎゅうにゅう ★ふれーくばー
26	もく	にくじゃが みそしる ちーず ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにゃく	ふたももにく とうふ わかめ ちーず	にんじん たまねぎ ぐりんぴーす はねぎ	ぎゅうにゅう くつきー	ぎゅうにゅう しおせんべい
27	きん	【たんじょうかい】 いろどりませごはん さかなのごまたつたあげ すましじる	こめ あぶら しろごま ごまあぶら かたくりこ	ふたひきにく さかな ちくわ	こまつな こーん しょうが もやし たまねぎ にんじん みつば	おちゃ うえはーす	こうちゃ けーき 
28	ど	【かぞくふれあいのひ】	ふれあいらんち *お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう ごませんべい	
30	げつ	ごもくきんぴら あわせみそしる ごはん	こめ あぶら さとう いとこんにゃく しろごま ごまあぶら	とりももにく あげはん とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ はねぎ	ぎゅうにゅう のりまきせんべい	ぎゅうにゅう うえはーす
31	か	あげにくのいんどに つなさらだ ごはん	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう さらだあぶら	とりむねにく だいす つな	にんじん たまねぎ ばせり きゃべつ あかびーまん こーん きゅうり	おちゃ あられ	★とうにゅうよーぐると くらっかー

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テーションがあります。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♪

