

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	ごご
1	月	とうがんとつなのにつけ ぶたにくとやさいのいためもの ごはん	こめ さとう あぶら かたくりこ	つな ぶたももにく	とうがん にんじん たまねぎ ほししいたけ ぐりんぴーす あおびーまん	ぎゅうにゅう ばいがし	ぎゅうにゅう しおせんべい
2	火	にざかな(なまあげ) しろみそしる ごはん	こめ さとう じゃがいも	さかな なまあげ とうふ わかめ	しょうが たまねぎ えのきたけ はねぎ	ぎゅうにゅう あられ	おちゃ ★きらきらぜりー
3	水	ちきんかれー はむさらだ むぎごはん	こめ むぎ さとう あぶら しろごま ばたー じゃがいも こむぎこ	とりももにく ろーすはむ すきむみるく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ こーん ぐりんぴーす ばせり	ぎゅうにゅう おかき	おちゃ ★ふる一つよーぐると
4	木	【きぼうほいく】 ぼーくびーんず つなさらだ ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも	だいす つな ぶたももにく	たまねぎ にんじん きゃべつ あかびーまん きゅうり こーん ぐりんぴーす	おちゃ うえはーす	ぎゅうにゅう びすけっと
5	金	【きぼうほいく】 とりにくのてりに あわせみそしる ごはん	こめ さとう	とりももにく わかめ とうふ	ぶろっこりー たまねぎ しめじ はねぎ	ぎゅうにゅう くつきー	おちゃ かりんとう
6	土	【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	
8	月	【きぼうほいく】 まーぼーどうふ ばんさんすう むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	とうふ ろーすはむ ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり はねぎ みかん	おちゃ くらっかー	ぎゅうにゅう あられ
9	火	【きぼうほいく】 じゃーじゃーめん おくらのなっとうあえ ごはん	こめ ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたひきにく なっとう はなかつお	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ おくら はねぎ	おちゃ ちーすがし	ぎゅうにゅう のりまきせんべい
10	水	【きぼうほいく】 とうふのいためもの ごもくすーぶ ゆかりごはん	こめ あぶら さとう	しほりどうふ ろーすはむ ぶたももにく はなかつお	ゆかりこ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ たけのこ こーん ちんげんさい	おちゃ びすけっと	ぎゅうにゅう くつきー
12	金	【きぼうほいく】 かれーにくじゃが みそしる ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにゃく	ぶたももにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん はねぎ	おちゃ しおせんべい	おちゃ あいすくりーむ
13	土	【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 おこし	
15	月	【きぼうほいく】	*お弁当をおねがいします			ぎゅうにゅう あられ	ぎゅうにゅう ごませんべい
16	火	【きぼうほいく】 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 こんにゃく	とうふ わかめ ひじき だいす あげはん とりももにく	にんじん さやえんどう たまねぎ ほししいたけ しめじ はねぎ	おちゃ かりんとう	ぎゅうにゅう おかき
17	水	【きぼうほいく】 ぶたにくとなすのみそいため すましじる ごはん	こめ あぶら さとう ふ	ぶたももにく とうふ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ なす あおびーまん あかびーまん はねぎ	おちゃ ばいがし	ぎゅうにゅう しおせんべい
18	木	【きぼうほいく】 とりのからあげ やさいすーぶ ごはん	こめ あぶら かたくりこ	とりももにく わかめ	きゃべつ にんじん こーん たまねぎ	ぎゅうにゅう くつきー	おちゃ ちーすがし
19	金	とまとそーすはんぱーぐ こんそめすーぶ れーすんろーる	れーすんろーる ばんこ かたくりこ あぶら じゃがいも	ぶたひきにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん こーん ぶろっこりー ばせり	ぎゅうにゅう のりまきせんべい	おちゃ あいすくりーむ うえはーす
20	土	【なかよしほいく&おやくる】	おたのしみらんち			ぎゅうにゅう くらっかー	
22	月	かれーにくじゃが みそしる ごはん	こめ あぶら さとう じゃがいも いとこんにゃく	ぶたももにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん はねぎ	ぎゅうにゅう ほんせんべい	ぎゅうにゅう(100) びすけっと なし
23	火	さかなのごまたつたあげ わかめすーぶ ごはん	こめ あぶら しろごま かたくりこ	さかな とうふ わかめ	しょうが もやし えのきたけ	ぎゅうにゅう おこし	★ふる一つでぎーと くらっかー
24	水	とりにくのてりに あわせみそしる あじつけにほし ごはん	こめ さとう	とりももにく とうふ わかめ あじつけにほし	ぶろっこりー たまねぎ しめじ はねぎ	ぎゅうにゅう やさいせんべい	★おれんじかんてん
25	木	まーぼーどうふ ばんさんすう むぎごはん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	とうふ ろーすはむ ぶたひきにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゅうり はねぎ みかん	ぎゅうにゅう うえはーす	ぎゅうにゅう ばいがし
26	金	ぼーくびーんず つなさらだ こっぺはん	あぶら さとう じゃがいも こっぺはん	だいす つな ぶたももにく	たまねぎ にんじん きゃべつ あかびーまん きゅうり こーん ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう ごませんべい	ぎゅうにゅう くつきー
27	土	【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 ちーすがし	
29	月	ちきんかれー はむさらだ むぎごはん	こめ むぎ さとう あぶら しろごま ばたー じゃがいも こむぎこ	とりももにく ろーすはむ すきむみるく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ こーん ぐりんぴーす ばせり	ぎゅうにゅう びすけっと	ぎゅうにゅう かりんとう
30	火	ゆかりごはん とうふのいためもの ごもくすーぶ	こめ あぶら さとう	しほりどうふ ろーすはむ ぶたももにく はなかつお	ゆかりこ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ たけのこ こーん ちんげんさい	ぎゅうにゅう あられ	★ふる一つどりんく(もも) くつきー
31	水	【たんじょうかい】 いんていあんらいす とりのからあげ やさいすーぶ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	ぶたひきにく とりももにく	たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ ばせり ぐりんぴーす	おちゃ のりまきせんべい	こうちゃ けーき

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♪

