

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	明照保育園	午後
5	金	【おめでとう会】 あんかけうどん フルーツゼリー	うどん かたくり粉 フルーツゼリー	鶏むね肉	にんじん はくさい たけのこ しめじ 根深ねぎ	お茶 ウエハース	
6	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			牛乳 おこし	
9	火	里いもと肉の揚げ煮 白菜スープ ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 さといも 白ごま	鶏もも肉 ロースハム	にんじん グリンピース はくさい もやし コーン	お茶 おかき	牛乳 塩せんべい
10	水	ポークシチュー ツナサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマトジュース キャベツ 赤ピーマン きゅうり	牛乳 チーズ菓子	★ココアミルク ビスケット
11	木	豚肉の中華炒め わかめスープ 味付け煮干し ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 白ごま	豚もも肉 わかめ 味付け煮干し	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー えのきたけ もやし にんじん	お茶 のり巻きせんべい	お茶 ★ぜんざい
12	金	筑前煮 みそ汁 ごはん	米 さとう 油 板こんにゃく	鶏もも肉 とうふ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 たまねぎ さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 かりんとう
13	土		父親保育参加				
15	月	トマトソースハンバーグ コンソメスープ コッパン	コッパン 油 パン粉 かたくり粉 じゃがいも	豚ひき肉 とうふ たまご ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	牛乳 ウエハース	牛乳 クッキー
16	火	うの花炒り 合わせみそ汁 チーズ ごはん	米 さとう 油	鶏むね肉 ちくわ うの花 わかめ 油揚げ チーズ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん みつ葉	牛乳 塩せんべい	お茶 ★五平餅
17	水	チキンカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 さとう 油 麦 じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 ロースハム	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 コーン パセリ	牛乳 あられ	お茶 ★すいとん
18	木	高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん	米 さとう 油	高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース はくさい だいこん ほうれん草 葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 チーズ菓子
19	金	そぼろどんぶり 合わせみそ汁 フルーツゼリー	米 さとう 油 麦 かたくり粉	鶏ひき肉 たまご 油揚げ チーズ わかめ	グリンピース だいこん にんじん 葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 クラッカー
20	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			プリン	
22	月	筑前煮 みそ汁 ごはん	米 さとう 油 板こんにゃく	鶏もも肉 とうふ わかめ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 たまねぎ さやえんどう 葉ねぎ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ビスケット
23	火	魚のみそ煮 けんちん汁 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 とうふ 油揚げ	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ★じゃが丸くん
24	水	豚肉の中華炒め わかめスープ 味付け煮干し ごはん	米 さとう 油 かたくり粉 白ごま	豚もも肉 わかめ 味付け煮干し	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー えのきたけ もやし にんじん	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
25	木	【誕生会】 カレーチャーハン 鶏のから揚げ 中華スープ	米 油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉 ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが もやし はくさい えのきたけ コーン 葉ねぎ	お茶 おこし	紅茶 ケーキ
26	金	ゆかりごはん 炒り豆腐 さつま汁	米 油 さとう さつまいも	しほり豆腐 かまぼこ たまご ひじき 鶏もも肉	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれん草 干し椎茸 ごぼう だいこん 葉ねぎ	牛乳 おかき	牛乳 クラッカー
27	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			お茶 塩せんべい	
29	月	チキンカレー ハムサラダ 麦ごはん	米 さとう 油 麦 じゃがいも バター 小麦粉	鶏もも肉 ロースハム	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 コーン パセリ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 パイ菓子
30	火	魚フライ 白菜スープ コッパン	コッパン 油 小麦粉 パン粉 白ごま	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい もやし にんじん コーン	牛乳 あられ	牛乳 チーズ菓子
31	水	高野豆腐の煮物 みそ汁 ごはん	米 さとう 油	高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ	にんじん たまねぎ 干し椎茸 グリンピース はくさい だいこん ほうれん草 葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ★大学芋

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♪

