

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	金	じゃがいも金平 合わせみそ汁 ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 白ごま 糸こんにゃく	豚もも肉 揚げはん とうふ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ 葉ねぎ	牛乳 塩せんべい	牛乳 クッキー
2	土	【なかよし保育】	おたのしみランチ			お茶 パイ菓子	
4	月	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな 生揚げ	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
5	火	カレーライス フレンチサラダ ごはん	こめ 油 さとう 麦 じゃがいも 小麦粉 バター	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 コーン グリンピース	牛乳 ごませんべい	牛乳 クラッカー
6	水	鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	フルーツゼリー	牛乳 ★ごまポテト
7	木	切干大根の煮つけ みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	鶏もも肉 とうふ 油揚げ わかめ きざみ昆布	切り干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 かりんとう
8	金	【青空ランチ】 ラップおにぎり 鶏の唐揚げ ポイル野菜・一口ゼリー	こめ 油 じゃがいも 白ごま 一口ゼリー	こんにゃく 鶏もも肉	しょうが にんじん ブロッコリー	牛乳 チーズ菓子	牛乳 ★きなこクリームサンド
9	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 野菜せんべい	
11	月	豚肉のしょうが炒め のっぺい汁 ごはん	こめ 油 さとう さといも かたくり粉	豚もも肉 油揚げ	しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 ほうれん草 だいこん	牛乳 あられ	牛乳 ごませんべい
12	火	そぼろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干し	こめ 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	鶏ひき肉 たまご 味付け煮干し	グリンピース たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	お茶 なし クッキー
13	水	チキンサンド ミネストローネ ヨーグルト	食パン さとう 油 じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん セロリー たまねぎ トマト パセリ	お茶 かりんとう	お茶 ★ツナマヨごはん
14	木	【誕生会】 手巻きちらし 魚のカレー揚げ すまし汁	こめ さとう 油 小麦粉 卵	鶏もも肉 さかな 油揚げ 焼きのり わかめ	にんじん かんぴょう 三つ葉 干し椎茸 さやいんげん もやし たまねぎ	お茶 塩せんべい	紅茶 ケーキ
15	金	野菜の炊き合わせ 納豆和え チーズ ごはん	こめ 油 さとう さといも 板こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 納豆 花かつお チーズ	にんじん ごぼう グリンピース 干し椎茸 ほうれん草 もやし	お茶 クラッカー	牛乳 おかき
16	土		祖父母のつどい				
19	火	カレーライス フレンチサラダ ごはん	こめ 油 さとう 麦 じゃがいも 小麦粉 バター	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 コーン グリンピース	お茶 野菜せんべい	牛乳 かりんとう
20	水	鶏肉とキャベツのスープ煮 マカロニサラダ クロロール	クロロール 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ 赤ピーマン きゅうり	フルーツゼリー	お茶 ★きなこおはぎ
21	木	炒り豆腐 酢の物 ゆかりごはん	こめ 油 さとう	しぼり豆腐 たまご かまぼこ わかめ 干しひじき	ゆかり粉 たまねぎ にんじん さやいんげん 干し椎茸 キャベツ みかん	牛乳 クッキー	★サワードリンク パイ菓子
22	金	煮魚(生揚げ) 合わせみそ汁 一口ゼリー ごはん	こめ さとう 一口ゼリー	さかな 生揚げ	しょうが たまねぎ なす にんじん 葉ねぎ	お茶 のり巻きせんべい	牛乳 ビスケット
25	月	そぼろどんぶり 白みそ汁 味付け煮干し	こめ 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	鶏ひき肉 たまご 味付け煮干し	グリンピース たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	ヨーグルト	牛乳 塩せんべい
26	火	肉団子の甘酢あんかけ 白菜スープ チーズ コッペパン	コッペパン ごま油 さとう かたくり粉 白ごま	豚ひき肉 ロースハム チーズ	葉ねぎ たまねぎ 赤ピーマン コーン だけのこ さやえんどう もやし 干し椎茸 はくさい にんじん	お茶 ぼんせんべい	牛乳 あられ
27	水	魚フライ わかめスープ ごはん	こめ 油 パン粉 小麦粉	さかな とうふ わかめ	もやし にんじん キャベツ	牛乳 パイ菓子	牛乳 ★フレークバー
28	木	野菜の炊き合わせ 納豆和え チーズ ごはん	こめ 油 さとう さといも 板こんにゃく	鶏もも肉 揚げはん 納豆 花かつお チーズ	にんじん ごぼう グリンピース 干し椎茸 ほうれん草 もやし	お茶 おかき	牛乳 ウエハース
29	金	切干大根の煮つけ みそ汁 ごはん	こめ 油 さとう	鶏もも肉 とうふ 油揚げ わかめ きざみ昆布	切り干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ 葉ねぎ	牛乳 おこし	お茶 ★月見だんご
30	土		あきまつり				

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♪

