

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	火	【青空ランチ】 芋ご飯のおにぎり 魚の竜田揚げ ボイル野菜・チーズ	こめ 油 黒ごま さつまいも かたくり粉 じゃがいも	さかな チーズ	しょうが にんじん ブロッコリー	お茶 ウエハース	お茶 ビーフン
2	水	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ むぎ 油 マヨネーズ バター じゃがいも 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 小松菜 キャベツ コーン	牛乳 塩せんべい	★フルーツヨーグルト
3	木	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	こめ さとう 白ごま すりごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 とうふ わかめ	れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ グリンピース	牛乳 ビスケット	牛乳 のり巻きせんべい
4	金	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干し ごはん	こめ 油 さとう	鶏むね肉 ちくわ うの花 油揚げ わかめ 味付け煮干し	にんじん たまねぎ 干し椎茸 だいこん ほうれん草 葉ねぎ	牛乳 チーズ菓子	牛乳 あられ
5	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	
7	月	肉じゃが みそ汁 チーズ ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 グリンピース	お茶 かりんとう	牛乳 クラッカー
8	火	パンブキンシチュー フレンチサラダ コッペパン	コッペパン 油 さとう バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 コーン 赤ピーマン グリンピース	牛乳 パイ菓子	りんご クッキー
9	水	なめしごはん 関東煮 にんじんしりしり	こめ 油 さとう 白ごま 板こんにゃく	揚げはん ちくわ 生揚げ 出汁昆布 たまご ツナ	だいこん にんじん	フルーツゼリー	牛乳 ★カナッペ
10	木	豚肉のケチャップ味 白菜スープ ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ ピーマン しめじ はくさい にんじん 小松菜 コーン	牛乳 おかき	牛乳 ★リンゴドーナッツ
11	金	煮魚 合わせみそ汁 チーズ ごはん	こめ さとう 板こんにゃく	さかな わかめ チーズ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 ぼんせんべい	牛乳 ビスケット
12	土	【なかよし保育】 おたのしみランチ				お茶 ウエハース	
15	火	チキンカレー コーンサラダ 麦ごはん	こめ むぎ 油 マヨネーズ バター じゃがいも 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 小松菜 キャベツ コーン	お茶 クラッカー	牛乳 チーズ菓子
16	水	【誕生会】 手巻きちらし 白身魚の天ぷら すまし汁	こめ 油 さとう 小麦粉 ふ	鶏もも肉 わかめ 焼きのり 白身魚 たまご 油揚げ	にんじん かんぴょう もやし 干し椎茸 さやいんげん たまねぎ えのきたけ 三つ葉	牛乳 あられ	紅茶 ケーキ
17	木	豆腐の中華煮 ばんさんすう ごはん	こめ ごま油 さとう はるさめ かたくり粉	とうふ 豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが はくさい にんじん 小松菜 しめじ もやし みかん きゅうり	牛乳 ごませんべい	発酵乳 塩せんべい
18	金	里芋と肉の揚げ煮 中華スープ ミルクロール	ミルクロール かたくり粉 油 さといも さとう	鶏もも肉 ロースハム とうふ	にんじん さやいんげん もやし チンゲンサイ	ヨーグルト	牛乳 ★ピザ風むしパン
19	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	
21	月	肉じゃが みそ汁 チーズ ごはん	こめ 油 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	豚もも肉 とうふ 油揚げ チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれん草 グリンピース	お茶 かりんとう	野菜果汁 せんべい
22	火	ポトフ マカロニサラダ 食パン	食パン 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 赤ピーマン きゅうり	お茶 ぼんせんべい	牛乳 ふかし芋
23	水	なめしごはん 関東煮 にんじんしりしり	こめ 油 さとう 白ごま 板こんにゃく	揚げはん ちくわ 生揚げ 出汁昆布 たまご ツナ	だいこん にんじん	お茶 のり巻きせんべい	りんご クッキー
24	木	れんこんのごま炒め 白みそ汁 ごはん	こめ さとう 白ごま すりごま ごま油 じゃがいも	鶏もも肉 とうふ わかめ	れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ グリンピース	プリン	牛乳 ★マカロニ安倍川
25	金	煮魚 合わせみそ汁 チーズ ごはん	こめ さとう 板こんにゃく	さかな わかめ チーズ	しょうが にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 野菜せんべい	牛乳 パイ菓子
26	土	運動会(おみやげいろいろ)					
28	月	うの花炒り 合わせみそ汁 味付け煮干し ごはん	こめ 油 さとう	鶏むね肉 ちくわ うの花 油揚げ わかめ 味付け煮干し	にんじん たまねぎ 干し椎茸 だいこん ほうれん草 葉ねぎ	牛乳 ウエハース	牛乳 クラッカー
29	火	まさご揚げ 五目スープ クロロール	クロロール かたくり粉 油	とうふ 鶏ひき肉 しらす干し たまご ロースハム	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ コーン	お茶 チーズ	お茶 ★きなこ団子
30	水	豆腐の中華煮 ばんさんすう ごはん	こめ ごま油 さとう はるさめ かたくり粉	とうふ 豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが はくさい にんじん 小松菜 しめじ もやし みかん きゅうり	牛乳 塩せんべい	牛乳 おかき
31	木	豚肉のケチャップ味 白菜スープ ごはん	こめ 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 ロースハム	たまねぎ ピーマン しめじ はくさい にんじん 小松菜 コーン	牛乳 ボン菓子	発酵乳 ★ふんわりかぼちゃ

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の特典があります。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♪

