



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	金	チキンカレー キャベツとツナのサラダ きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 小松菜 ツナ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ いちご	牛乳 ㊟かるかん
2	土	あったか丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 白 菜 玉ねぎ 人参 豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	油味噌おにぎり
4	月	大豆入りミートスパゲティ フルーツサラダ レタススープ くだもの	スパゲティ 豚肉 大豆 玉ね ぎ 人参 トマト セロリ りんご みかん キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 いちご	牛乳 おかかおにぎり
5	火	麦ごはん マーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 中華スープ くだもの	精白米 麦 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 タンナファクルー
6	水	沖縄そば 小魚サラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ キャベツ 人参 きゅうり しら す干し りんご	牛乳 ツナカレーおにぎり
7	木	あわごはん 白身魚のムニエル 人参とコーンのサラダ トマトと豆腐のスープ くだもの	精白米 もちきび 白身魚 小麦粉 パセリ 人参 コーン 玉ねぎ ツナ 豆腐 トマト 玉ねぎ 卵 バナナ	牛乳 シークァーサーゼリー クラッカー
8	金	ロールパン かぼちゃのクリームシ チュー コールスローサラダ くだもの	ロールパン かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ 人参 コーン マヨネ ーズ りんご	牛乳 いなり寿司
9	土	そぼろ丼 大根のみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 大根 ワカメ 長ねぎ バナナ	昆布おにぎり
11	月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ カラフル野菜サラダ くだもの	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 揚げ 卵なし竹輪 卵 青のり ブロッコリー 大根 人参 マヨ ネーズ 白ごま みかん	牛乳 梅しらすおにぎり
12	火	わかめごはん 炒り豆腐 かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁 くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 豆腐 鶏肉 ひじき 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ きゅうり チーズ マ ヨネーズ 玉ねぎ 大根 油揚げ ニラ オレンジ	牛乳 ココアプリン
13	水	タコライス きゅうりとみかんの酢の物 豆腐たまごスープ くだもの	精白米 麦 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス トマト チーズ きゅうり みかん ワカメ しらす干し 豆腐 卵 長ねぎ ワカメ りんご	牛乳 きのこおこわ
14	木	あわごはん 鶏肉のやわらか照りつけ 千切りイリチー さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 切干し大根 刻み昆布 豚肉 卵 なし竹輪 切こんにゃく 油揚げ 人参 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ね ぎ オレンジ	牛乳 スイートポテト
15	金	ゆかりごはん 西京焼き 人参しりしりー すまし汁 くだもの	精白米 ゆかり 白身魚 人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ たけのこ えのきたけ 青ねぎ りんご	牛乳 かぼちゃスコーン

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	土	中華丼 ワカメのみそ汁 くだもの	精白米 豚肉 イカ 白菜 黄 ピーマン 人参 ピーマン 干し いたけ 大根 ワカメ 長ねぎ オレンジ	鮭おにぎり
18	月	もずく丼 さつま芋とレーズンのサラダ 小松菜のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン さつま芋 レーズン 豆腐 小松菜 みかん	牛乳 苳ラスク
19	火	あわごはん チキン南蛮タルタルソース 水菜とツナのスパゲティサラダ パンフキンスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 マヨネーズ 玉ねぎ パセ リ 水菜 ツナ コーン スパゲティ かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 パセリ りんご	牛乳 蒸し芋
20	水	焼きそば ささみのゴマ野菜サラダ かきたま汁 くだもの	沖縄そば 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 青ねぎ 鶏ささみ もやし きゅうり 白ごま 卵 ワカメ 小松菜 オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり
21	木	～ お弁当日 ～		ショア たい焼き
22	金	黒米ごはん 鶏肉のごまみそ焼き クープイリチー ソーメン汁 くだもの	精白米 黒米 鶏肉 白ごま 刻み昆布 切干し大根 カステ ラかまぼこ 豚肉 切こんにゃ く 干しいたけ 手延そうめん ししいたけ 青ねぎ オレンジ	りんごジュース マドレーヌ
23	土	豚丼 みそ汁 くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 長ねぎ ワカメ バナナ	どうもろこしおにぎり
25	月	ゆかりごはん 厚揚げ豆腐チャンプルー さつま芋サラダ 魚ともずくのスープ くだもの	精白米 ゆかり 厚揚げ 豚肉 キャベツ 人 参 玉ねぎ もやし ニラ さつま芋 きゅうり マヨネーズ もずく 白菜 白身魚 みかん	牛乳 ココアクッキー
26	火	麦ごはん サバのカレー風味焼き 苳チャンプルー 白菜のみそ汁 くだもの	精白米 麦 サバ カレー粉 苳 豚肉 もやし キャベツ ニ ラ 卵 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ 厚揚げ バナナ	牛乳 くすもち 煮干し
27	水	五目うどん シュウマイ キャベツとりんごのサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ シュウマイ キャベツ りんご レーズン バナナ	牛乳 五平餅
28	木	グリーンピースごはん ビーフシチュー マカロニサラダ くだもの	精白米 グリンピース 牛肉 じゃが芋 人参 玉ね ぎ ブロッコリー マカロニ ハム きゅうり 人参 マヨネーズ りんご	牛乳 どら焼き
30	土	鶏の照り焼き丼 大根と水菜のみそ汁 くだもの	精白米 麦 鶏肉 キャベツ 焼きのり 大根 水菜 油揚げ バナナ	おにぎり
<p>入園・進級おめでとうございます。 新しいお友達や先生に慣れるまでお父さん、お母さんにたくさん甘 えるかもしれませんね。保育園ではたくさん身体を動かし「給食ま だ～」と言われるよう栄養士・調理員一同おいしい給食作りのお手</p>				

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材（特にタンパク質食品）があれば、まずご家庭で食べさせてみて、様子を確認していただくようお願いします。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)