





日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	冷やし胡麻うどん 青菜チーズ和え くだもの	うどん 鶏肉 もやし 人参 ごま 小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ りんご	牛乳 梅しらすおにぎり	16	木	ゆかりごはん ゴーヤーチャンプルー 納豆サラダ ワカメのみそ汁 くだもの	精白米 ゆかり ゴーヤー 人参 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ 納豆 きゅうり もやし マヨネーズ 大根 ワカメ 長ねぎ パイン	牛乳 ホットケーキ 
2	木	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋の金平 なすのみそ汁 くだもの	精白米 麦 鶏肉 白ごま じゃが芋 人参 ベーコン ごま なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ オレング	牛乳 りんごとバナナの巻巻き	17	金	ゆかりごはん レバーフライ（カレー風味） ほうれん草炒め ヘチマのみそ汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー 卵 ほうれん草 卵なし竹輪 コーン ヘチマ 玉ねぎ 人参 油揚げ オレング	牛乳 蒸しケーキ
3	金	グリーンピースごはん きびなごのから揚げ 干切りイリチー ゆし豆腐 くだもの	精白米 グリンピース きびなご 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 ゆし豆腐 青ねぎ バナナ	牛乳 マドレーヌ	18	土	豚肉うどん 人参とコーンのサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ 油揚げ 人参 コーン 玉ねぎ ツナ オレング	職員研修
4	土	ガバオライス きのこスープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ ビーマン ン 赤ビーマン インゲン えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ オレング	バナナシリアル ン	20	月	ゆかりごはん 冬瓜ブシュー うの花 そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚肉 冬瓜 人参 豆腐 小松菜 おから 油揚げ 人参 長ねぎ 小松菜 手延そうめん しいたけ 青ねぎ パイン	牛乳 ココアプリン 小魚
6	月	あわごはん 納豆とさつま芋のかき揚げ ひじき炒め 豚汁 くだもの	精白米 もちきび 納豆 さつま芋 人参 ワカメ ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油 揚げ キャベツ 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ オレング	牛乳 もずくヒラヤーチー	21	火	～ お弁当日 ～ 		牛乳 ピザパン
7	火	青のりごはん ぶりの照り焼き 麩チャンプルー かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 麦 青のり ぶり 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 りんご	牛乳 ごぼうチップス レーズン	22	水	焼きそば オクラのマヨネーズ和え 卵とセロリのスープ くだもの	中華麺 豚肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ もやし 青のり オクラ コーン ツナ ごま マ ヨネーズ 卵 玉ねぎ もやし セロリ りんご	牛乳 おほかかチーズおにぎり
8	水	なすとアスパラのスパゲッティ キャベツとツナのサラダ 野菜豆乳汁 くだもの	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト アスパラガス キャベツ 人参 小松菜 ツナ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ チ ンゲン菜 えのきたけ 豆乳 グレープフルーツ	牛乳 青のりしらすおにぎり	23	木	～ 慰霊の日 ～		
9	木	麦ごはん 大根とレンコンの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ アーサー入りゆし豆腐 くだもの	精白米 麦 大根 人参 れんこん インゲン 豚肉 さつま芋 レーズン ゆし豆腐 アーサー バナナ	牛乳 豆乳プリン ブルー	24	金	黒米ごはん タンドリーチキン クーフィリチー のっぺい汁 くだもの	精白米 黒米 鶏肉 ヨーグルト 刻み昆布 切干し大根 かまぼこ 豚肉 切こんにゃく 干しいたけ 里芋 大根 人参 ごぼう 豆 腐 長ねぎ パイン	ぶどうジュース バナナココア蒸しパン 
10	金	ひじきご飯 まぐろの青のりピカタ 人参しりしりー けんちん汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 まぐろ 卵 青のり 人参 ブロccoli もやし 卵 なし竹輪 ツナ 大根 ごぼう 切こんにゃく 豆 腐 長ねぎ じゃが芋 オレング	牛乳 揚げパン	25	土	そばろ丼 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 長ねぎ ワカメ オレング	マカロニきな粉
11	土	もずく丼 卵とニラのスープ くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ビーマン 赤ビーマン コーン 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレング	ヨーグルト バナナ	27	月	あわごはん 冬瓜のマーボー風 人参とコーンのサラダ 韓国風たまごスープ くだもの	精白米 もちきび 冬瓜 豚肉 玉ねぎ 赤ビーマン ニラ 人参 コーン 玉ねぎ ツナ 大根 人参 きくらげ 長ねぎ 卵 オレング	牛乳 どら焼き
13	月	あわごはん 納豆 肉じゃが ゴーヤーの和え物 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン 糸こんにゃく ゴーヤー 玉ねぎ ツナ コーン えのきたけ 冬瓜 青ねぎ オレング	牛乳 ほうれん草チーズ蒸し パン	28	火	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 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 パイン	牛乳 人参蒸しパン
14	火	麦ごはん ドライカレー キャベツとりんごの和え物 オクラのスープ くだもの	精白米 麦 豚肉 トマト 玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ りんご コーン レ ズン マヨネーズ オクラ えのきたけ ワカメ バナナ	牛乳 コーンチーズパン 	29	水	冷やし中華 シュウマイ くだもの	中華麺 きゅうり もやし 人参 オクラ 卵 シュウマイ りんご	牛乳 いなり寿司
15	水	沖縄そば 切干し大根サラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ 切干し大根 きゅうり 人参 卵 なし竹輪 白ごま マヨネーズ りんご	牛乳 梅しらすおにぎり	30	木	青のりごはん サバと野菜の甘酢あんかけ ほうれん草と人参の白和え さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 麦 青のり さば 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン トマト ほうれん草 人参 豆腐 ごま さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ バナナ	牛乳 オートミールスナック

※ 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をお願いします。
（材料、献立は、都合により変更することがあります。）