




日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	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 カレイ 人参 フロccoliー もやし 卵なし 竹輪 ツナ だけのこ えのきたけ 青ねぎ りんご	牛乳 マドレーヌ
2	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	鮭おにぎり
4	月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ カムかむサラダ くだもの	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 揚げ 卵なし竹輪 小麦粉 卵 青のり ごぼう キャベツ きゅうり 人 参 グレープフルーツ	牛乳 梅しらすおにぎり
5	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 ヨネース 玉ねぎ 大根 油揚げ ニラ オレンジ	牛乳 シークッカー クラッカー
6	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 スイートポテト
7	木	ちらし寿司 魚のしそ天ぷら 納豆サラダ すまし汁 くだもの	精白米 インゲン べったら漬 なる と 人参 油揚げ 干しいたけ 白身魚 青じそ 納豆 きゅうり もやし マヨ ネース だけのこ えのきたけ 青ねぎ すいか	牛乳 七塔そうめん
8	金	ロールパン マカロニのクリーム煮 キャベツとパプリカのツナ 炒め くだもの	ロールパン マカロニ マッシュルーム グリン ピース フロccoliー鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ベーコン 人参 コーン キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ パイン	牛乳 きのこおこわ
9	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	タンナファクルー 
11	月	ゆかりごはん ヘチマのカレー風煮 ひじきサラダ そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり ヘチマ 豚肉 豆腐 玉ねぎ ニラ ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ 手延そうめん ししいたけ 青ねぎ りんご	牛乳 アメリカンドッグ
12	火	麦ごはん 厚揚げのミートソース煮 コールスローサラダ マカロニスープ くだもの	精白米 麦 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマ ン コーン トマト パセリ キャベツ 人参 コーン マヨネース マカロニ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 パイン	牛乳 レンコンチップ
13	水	みそラーメン シュウマイ くだもの	中華種 人参 キャベツ 豚肉 ワカメ コーン シュウマイ りんご	牛乳 いなり寿司
14	木	青のりごはん 鶏肉のやわらか照りつけ 干切りイリチー さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 青のり 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 豆乳ココアプリン
15	金	シュージー カジキの利休揚げ 麩チャンプルー もずくスープ くだもの	精白米 豚肉 刻み昆布 干しい たけ 人参 油揚げ カジキ 黒ごま 白ごま 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ もずく 豆腐 卵 人参 すいか	牛乳 かぼちゃスコーン

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	土	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん 白菜 長ねぎ ワカメ バナナ	職員研修
19	火	青のりごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ほうれん草の中華風お浸し 卵とセロリのスープ くだもの	精白米 麦 青のり 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 れん こん ほうれん草 切干し大根 もやし 人参 白ごま 卵 玉ねぎ もやし セロリ パイン	牛乳 キャロットサンド
20	水	大豆入りミートスパゲ ティー 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 すいか	牛乳 青のりしらすおにぎり
21	木	～ お弁当の日 ～ 		牛乳 五平餅
22	金	わかめごはん 鮭のタルタル焼き 筑前煮 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 鮭 マヨネース 玉ねぎ パセリ ごぼう 鶏肉 人参 インゲン えのきたけ 冬瓜 青ねぎ グレープフルーツ	牛乳 そうめんチャンプルー
23	土	そぼろ丼 ヘチマのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小 松菜 もやし ヘチマ 玉ねぎ 人参 油揚げ バナナ	牛乳 ポーポー
25	月	あわごはん 野菜たっぷりマーボー 春雨サラダ 韓国風たまごスープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 玉ねぎ なす ト マト ピーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ 大根 人参 きくらげ 長ねぎ 卵 りんご	牛乳 ホットケーキ
26	火	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 ネース 大根 ワカメ 長ねぎ パイン	牛乳 もずくヒラヤーチー
27	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 マヨネース りんご	牛乳 小松菜おにぎり
28	木	梅しらすごはん なすのはさみ揚げ キャベツの中華風サラダ トマトと豆腐のスープ くだもの	精白米 梅干し しらす なす 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり ハム 豆腐 トマト 玉ねぎ 卵 バナナ	牛乳 どら焼き
29	金	黒米ごはん 白身魚のムニエル クープイリチー かしわ汁 くだもの	精白米 黒米 白身魚 パセリ 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 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チン ゲン菜 干しいたけ すいか	牛乳 りんごジュース マーマレードケーキ 
30	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 ピーマン 赤ピーマン コーン 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	牛乳 油味噌おにぎり
			すいぶんほきゅう	

※ プレリザー確認のため、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。)