





日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	月	あわごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじき炒め 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 白ごま ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油 揚げ キャベツ 人参 えのきたけ 冬瓜 青ねぎ パイン	牛乳 ラスク
2	火	あわごはん トマト入りマーボー豆腐 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 人参 長ねぎ トマト ニラ 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ 大根 人参 さくらげ 長ねぎ 卵 すいか	牛乳 フルーツきんとん 
3	水	オボロダンスパグティ 白菜としらすの和え物 卵とニラのスープ くだもの	スパグティ 玉ねぎ ビーマン 人 参 マッシュルーム コーン豚肉 白菜 きゅうり しらす コーン 卵 玉ねぎ もやし ニラ パイン	牛乳 おかかおにぎり
4	木	ゆかりごはん 冬瓜プッシュ ひじきサラダ みそ汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚肉 冬瓜 人参 豆腐 小松菜 ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカ メ オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
5	金	青のりごはん サバのカレー風味焼き 麩チャンプルー すまし汁 くだもの	精白米 青のり サバ カレー粉 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 青ねぎ すいか	牛乳 黒ごまマフィン
6	土	焼きそば ささみのゴマ野菜サラダ ワカメスープ 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 鶏肉 もやし きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	蒸し芋
8	月	グリーンピースごはん 魚の照り焼き 人参しりしりー なめこ汁 くだもの	精白米 グリンピース 白身魚 人参 フロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ 花かつお なめこ 豆腐 長ねぎ すいか	牛乳 大学芋
9	火	麦ごはん チキン南蛮タルタルソース キャベツとりんごのサラダ ヘチマのみそ汁 くだもの	精白米 麦 鶏肉 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご レーズン ヘチマ 玉ねぎ 人参 油揚げ オレンジ	牛乳 どら焼き 
10	水	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとツナのサラダ 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 キャベツ 人参 小松菜 ツナ パイン	牛乳 ひじきおにぎり
12	金	～ お弁当の日 ～ 		麦茶 ヨーグルト
13	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	昆布おにぎり
15	月	青のりごはん 肉じゃがカレー風味 納豆サラダ なすのみそ汁 くだもの	精白米 青のり 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人 参 カレー粉 グリンピース 納豆 オクラ もやし マヨネーズ なす 絹ごし豆腐 玉ねぎ 青ねぎ パイン	牛乳 ココアクッキー
16	火	あわごはん かぼちゃの炒め煮 ゴーヤーチップ トマト入り豚汁 くだもの	精白米 もちきび かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ グリン ピース ゴーヤー 豚肉 トマト 長ねぎ すいか	牛乳 もすくヒラヤーチー

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
17	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 オレンジ	牛乳 梅しらすおにぎり
18	木	ゆかりごはん ゴーヤーチャンプルー もすくの酢の物 そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり ゴーヤー 人参 豚肉 腐 卵 玉ねぎ もすく きゅうり パイン 手延そうめん ししいたけ 青ねぎ りんご	牛乳 くすもち
19	金	ひじきご飯 サバと野菜の甘酢あんかけ オクラのマヨネーズ和え みそ汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 さば 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン オクラ コーン ツナ 白ごま マヨネーズ えのきたけ 冬瓜 青ねぎ パイン	牛乳 シークァーサーゼリー ブルー
20	土	鶏肉の照り焼き丼 オクラのスープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやい んげん のり オクラ えのきたけ ワカメ バナナ	職員研修
22	月	きのこの炊き込みご飯 白身魚のムニエル 朱鷺きんぴら かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 白身魚 パセリ 豚肉 鶏肉 人参 ビーマ ン 糸こんにゃく かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 パイン	牛乳 型抜きクッキー
23	火	ゆかりごはん レバー炒め キャベツの中華風サラダ 卵とセロリのスープ くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー 人参 ニラ 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり ハム 卵 玉ねぎ もやし セロリ すいか	牛乳 ジャムサンド
24	水	タコライス 人参ヨーグルト和え すまし汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 レタス 玉ねぎ チーズ トマト 人参りんご レーズンヨーグルト えのきたけ しめじ 長ねぎ ワカメ オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし
25	木	ゆかりごはん 厚揚げ豆腐チャンプルー かぼちゃとレーズンサラダ 魚ともすくのスープ 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 かぼちゃ レーズン マヨネーズ もすく 白菜 白身魚 グレープフルーツ	牛乳 ゴーヤーチップ チーズ
26	金	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 千切りイリチー イナムドゥッチ くだもの そばろ丼	精白米 黒米 鮭 じゃが芋 チーズ 牛乳 切干シ大根 刻み昆布 豚肉 卵な し竹輪 切こんにゃく 油揚げ 人 参 豚肉 切こんにゃく カステラかま ぼこ 干しいたけ すいか	牛乳 りんごジュース いちごジャムケーキ 
27	土	あわごはん 親子丼 モウイの和え物 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 コーンフレーク
29	月	あわごはん 親子丼 モウイの和え物 みそ汁 くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 卵 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース モウイ きゅうり ツナ ゆかり さつま芋 玉ねぎ 厚揚げ ニラ オレンジ	牛乳 黒糖スコーン
30	火	あわごはん 納豆 ちくわとひじきの炒り腐 かぼちゃとレーズンサラダ 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 納豆 豆腐 卵なし竹輪 ひじき 干しい たけ 人参 玉ねぎ インゲン かぼちゃ レーズン マヨネーズ えのきたけ 冬瓜 青ねぎ りんご	牛乳 揚げパン
31	水	冷やしそうめん きびなごのから揚げ くだもの	精白米 鶏肉 オクラ 人参 卵 きびなご パイン	牛乳 ジュージー

※ 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。）