



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	ゆかりごはん へちまのみそ煮 かぼちゃサラダ 冬瓜のすまし汁 くだもの	精白米 ゆかり へちま 豚肉 豆腐 玉ねぎ ニラ かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 マヨネーズ えのきたけ 冬瓜 青ねぎ りんご	牛乳 お豆腐の白玉だんご
2	金	大豆きのごはん さばのごま焼き ほうれん草ソテー 玉ねぎのみそ汁 くだもの	精白米 大豆 人参 ししいたけ しめじ さば 白ごま ほうれん草 人参 コーン しめじ 玉ねぎ 大根 油揚げ バナナ	牛乳 シークォーサーゼリー ブルーン 
3	土	五目うどん 人参とコーンのサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ 人参 コーン 玉ねぎ ツナ りんご	アガラサー
5	月	麦ごはん もずく入りマーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 中華風コンソープ くだもの	精白米 麦 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ もずく ニラ 小松菜 もやし 人参 白ごま コンクリューム ししいたけ 人参 卵 長ねぎ オレンジ	牛乳 ホットケーキ
6	火	ジューシー まぐろの生姜煮 人参しりしりー さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 豚肉 刻み昆布 干しいたけ 人参 油揚げ まぐろ 人参 プロッコリー もやし 卵 人参 竹輪 ツナ 花かつお さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ りんご	牛乳 かぼちゃのチーズ団子
7	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 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 油味噌おにぎり
8	木	あわごはん 鶏肉のマーメレード焼き ケチャップ煮 小松菜のコンソープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 マーメレード じゃが芋 玉ねぎ 人参 フロッコリー ウィンナー 小松菜 コーン 長ねぎ バナナ	牛乳 ココアクッキー
9	金	ロールパン ほうれん草のハンバーググラタン チンゲン菜中華和え 卵とニラのスープ くだもの	ロールパン 豚肉 玉ねぎ 卵 ほうれん草 牛乳 チーズ チンゲン菜 人参 コーン 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	牛乳 五平餅
10	土	豚丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	鮭おにぎり 
12	月	ゆかりごはん 冬瓜スープ ひじきサラダ 里芋汁 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 里芋 大根 ニラ ししいたけ油揚げ りんご	牛乳 キャロットサンド
13	火	青のりごはん 鮭のポテト焼き 五目大豆煮 なすのみそ汁 くだもの	精白米 青のり 鮭 じゃが芋 牛乳 チーズ 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン こんにゃく 大豆 なす 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 いも寒天
14	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 すりごま マヨネーズ 卵 玉ねぎ もやし セロリ りんご	牛乳 いなり寿司

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
15	木	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 オレンジ	牛乳 もずくヒラヤーチー
16	金	あわごはん 野菜たっぷり魚の酢豚風 春雨サラダ なめこ汁 くだもの	精白米 もちきび 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だけのこ ビーマン 干しいたけ パイン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ なめこ 豆腐 長ねぎ オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン
17	土	そぼろ丼 へちまのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし へちま 玉ねぎ 人参 油揚げ バナナ	職員研修
20	火	ゆかりごはん きびなごのから揚げ ゴーヤーチャンプルー ワカメのみそ汁 くだもの	精白米 ゆかり きびなご ゴーヤー 人参 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ 大根 ワカメ 長ねぎ オレンジ	牛乳 スイートポテト
21	水	沖縄そば 納豆サラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ 納豆 オクラ もやし マヨネーズ りんご	牛乳 昆布おにぎり
22	木	麦ごはん 鶏肉のやわらか照りつけ 大根とレンコンの煮物 キャベツときゅうりのサラダ くだもの	精白米 麦 鶏肉 大根 人参 レンコン インゲン 豚肉 キャベツ きゅうり しらす コーン バナナ	牛乳 バイクドポテト
24	土	野菜ときのこの牛丼 ワカメのみそ汁 くだもの	精白米 牛肉 玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ 糸こんにゃく 貝割れ大根 大根 ワカメ 長ねぎ バナナ	牛乳 ポーポー
26	月	青のりごはん 西京焼き ひじき炒め かしわ汁 くだもの	精白米 青のり 白身魚 ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ オレンジ	牛乳 黒ごまマフィン
27	火	グリーンピースごはん チキンカレー トマトサラダ わかめとキャベツのスープ くだもの	精白米 グリーンピース 精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト レタス きゅうり キャベツ もやし 人参 ワカメ コーン 白ごま りんご	牛乳 麩ラスク
28	水	みそ煮込みうどん さつま芋天ぷら ゆかり和え くだもの	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 さつま芋 卵 大根 きゅうり しらす ゆかり りんご	牛乳 ごはんのお焼き
29	木	青のりごはん 鶏肉のおろし煮 キャベツとパプリカのツナ炒め 豆乳みそスープ くだもの	精白米 青のり 鶏肉 大根 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ 鶏肉 玉ねぎ フロッコリー じゃが芋 豆乳 バナナ	牛乳 レンコンチップ
30	金	黒米ごはん 白身魚のムニエル クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 白身魚 パセリ 刻み昆布 切干大根 カステラ かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干しいたけ 豚肉 切こんにゃく カステラ かまぼこ 干しいたけ りんご	牛乳 桃ケーキ 

※ 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いたします。（材料、献立は、都合により変更することがあります。）