



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	火	豚肉ビビンバ	精白米 もちきび 豚肉 白ごま コーン チンゲン菜 もやし 人参	牛乳
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	オートミールスナック
		白菜のみそ汁 くだもの	白菜 えのきたけ 厚揚げ 柿	
2	水	和風きのこスパゲティ	スパゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ ベーコン	牛乳
		さつま芋サラダ	さつま芋 きゅうり マヨネーズ	五平餅
		野菜スープ くだもの	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ りんご	
4	金	ゆかりごはん さんまの蒲焼 ほうれん草炒め	精白米 ゆかり さんま ほうれん草 厚揚げ コーン ツナ	麦茶 ヨーグルト クラッカー
		さつま芋のみそ汁 くだもの	さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 柿	
		ぞぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 パナナ	ちんびん
7	月	グリーンピースごはん チキンカレー	精白米 グリーンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	牛乳 もすく入りヒラヤーチー
		トマトサラダ ワカメスープ くだもの	トマト レタス きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま 柿	
		あわごはん おでん 磯香和え きのこスープ くだもの	精白米 もちきび 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 どら焼き
9	水	肉みそパゲッティ	スパゲティ もやし グリーンピース 人参 豚肉 玉ねぎ	牛乳
		かぼちゃとレーズンサラダ レタススープ くだもの	かぼちゃ レーズン マヨネーズ レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 りんご	梅しらすおにぎり
		ゆかりごはん 大根とレンコンの煮物 納豆サラダ みそ汁 くだもの	精白米 ゆかり 大根 人参 レンコン 豚肉 納豆 きゅうり もやし マヨネーズ 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ホットケーキ
11	金	ロールパン	ロールパン	牛乳
		豆腐ナゲット カレーサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ くだもの	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン ひじき 青ねぎ キャベツ 人参 きゅうり トマト 鶏肉 かぼちゃ 白菜 玉ねぎ えのきたけ 豆乳 オレンジ	ツナカレーおにぎり
		五目うどん もすくの酢の物 くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ もすく きゅうり りんご	牛乳 芋ようかん
14	月	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		牛肉とトマトのオイスター炒め 大根のなます 春雨スープ くだもの	牛肉 トマト 玉ねぎ 大根 人参 きゅうり 春雨 鶏肉 たけのこ 白菜 パナナ	カレーまん
		ちらし寿司	精白米 インゲン なたと 人参 油揚げ 干しいたけ	牛乳
15	火	きびなごの唐揚げ フロッコリーとコーンの蒸し煮 赤だし汁 くだもの	きびなご カレー粉 フロッコリー コーン 人参 なめこ 豆腐 三つ葉 柿	小倉蒸しパン

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	水	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		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	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 みかん	大学芋 芋の日
		あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
17	木	シュウマイ	シュウマイ	アガラサー
		八宝菜 卵とニラのスープ くだもの	白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 卵 玉ねぎ もやし ニラ パナナ	
		あわごはん サバのカレー風味焼き 麩チャンプルー 里芋汁 くだもの	精白米 もちきび さば カレー粉 麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ 里芋 大根 ニラ 椎茸 油揚げ オレンジ	牛乳 ココアクッキー
19	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 くだもの	精白米 麦 鶏肉 キャベツ のり じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ みかん	職員研修
		あわごはん 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 もちきび 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし 人参 白ごま 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ツナマヨコーンパン
		小松菜としらすのご飯 トンカツ キャベツ・トマト・フロッコリー あったかスープ くだもの	精白米 小松菜 しらす 豚肉 卵 キャベツ トマト フロッコリー えのきたけ 長ねぎ 白ごま りんご	牛乳 柿プリン
24	木	さつま芋ごはん 西京焼き 筑前煮 なめこ汁 くだもの	精白米 さつま芋 白ごま カレー ごぼう 鶏肉 人参 インゲン たけのこ 干しいたけ なめこ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 くずもち 煮干し
		黒米ごはん 鮭のムニエル クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 パセリ 刻み昆布 切干し大根 カステラ うかまぼこ 豚肉 切こんにゃく 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 柿	牛乳 ココアカップケーキ
		鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 豚汁 くだもの	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ インゲン 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長 ねぎ パナナ	牛乳 にんじんゼリー
28	月	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 椎茸 しめじ さば 白ごま ほうれん草 人参 コーン しめじ バター 玉ねぎ 大根 油揚げ パナナ	牛乳 りんごとさつま芋蒸し パン
		あったか丼 レンコンのマリネ 大根のみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐 レンコン 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ピザパン
		鮭とほうれん草クリームパス タ トマトサラダ 野菜スープ くだもの	スパゲティ 鮭 バター 玉ねぎ 牛乳 コーンクリーム ほうれん 草 トマト レタス きゅうり 白ごま 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ りんご	牛乳 ツナと塩昆布おにぎり

※ 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。)