

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	麦ごはん おでん 磯香和え さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 麦 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 さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ りんご	牛乳 どら焼き
2	金	あわごはん 野菜たっぷりマーボー 春雨サラダ 中華風コーンスープ 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 コーンクリーム 椎茸 人参 卵 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃスコーン
3	土	そぼろ丼 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 バナナ	ちんびん
5	月	もずく丼 ごぼうサラダ ゆし豆腐 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 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ ゆし豆腐 青ねぎ グレープフルーツ	牛乳 オートミールスナック
6	火	青のりごはん 肉じゃが レンコンとひじきのごまマヨサラダ きのこスープ くだもの	精白米 青のり じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン 糸こんにゃく レンコン ひじき ツナ 白ごま マヨネーズ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 人参蒸しパン
7	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
8	木	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとパプリカのツナ炒め 小松菜のコーンスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 マーマレード キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ 小松菜 コーン 長ねぎ みかん	牛乳 ココアクッキー
9	金	ロールパン マカロニのクリーム煮 かぼちゃコロッケ フルーツサラダ	ロールパン マカロニ マッシュルーム グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ベーコン 人参 コーン 牛乳 かぼちゃ 豚肉 りんご みかん キャベツ きゅうり	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	タンナファクルー
12	月	島人参の炊き込みごはん 鶏肉のおろし煮 ひじき炒め なめこ汁 くだもの	精白米 島人参 ブロッコリー 鶏肉 大根 ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆 なめこ 豆腐 長ねぎ バナナ	牛乳 型抜きクッキー
13	火	麦ごはん レバーフライ(カレー風味) 厚揚げときくらげのみそ炒め そうめん汁 くだもの	精白米 麦 豚レバー カレー粉 卵 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ 手延そうめん 椎茸 青ねぎ みかん	牛乳 いも寒天
14	水	焼きそば ブロッコリーサラダ ワカメのみそ汁 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 ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ 大根 ワカメ 長ねぎ 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 シュウマイ 八宝菜 卵とセロリのスープ くだもの	精白米 もちきび シュウマイ 白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 卵 玉ねぎ もやし セロリ バナナ	牛乳 アガラサー
16	金	青のりごはん さばの竜田揚げ 人参しりしりー 豆腐のみそ汁 くだもの	精白米 青のり さば 人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ 豆腐 油揚げ チンゲン菜 りんご	麦茶 ヨーグルト くだもの
17	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 こんにゃく 貝割れ大根 大根 ワカメ 長ねぎ バナナ	職員研修
19	月	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 ホットケーキ
20	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 ココアカップケーキ
21	水	冬至ジュージー 魚のしそ天ぷら からし菜チャンブルー シカムドッチ くだもの	精白米 刻み昆布 豚肉 田芋 ニラ 白身魚 大葉 卵 からしな 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 豚肉 豚肉 切こんにゃく 冬瓜 カステラかまぼこ 干椎茸 りんご	牛乳 かぼちゃプリン クラッカー
22	木	冬至 ～ お弁当の日 ～		りんごジュース プリンアラモード
23	金	ふりかけごはん ハンバーグ 鶏のから揚げ フライドポテト 卵とニラのスープ くだもの	精白米 海苔たまご ハンバーグ 鶏肉 じゃが芋 青のり 卵 玉ねぎ もやし ニラ りんご	牛乳 ケーキ
24	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 干椎茸 人参 コーン 玉ねぎ ツナ りんご	ポーポー
26	月	グリンピースごはん チキンカレー トマトサラダ ワカメスープ くだもの	精白米 グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト レタス きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま りんご	牛乳 もずくヒラヤーチー
27	火	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 トマト 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 みかん	牛乳 そうめんチャンブルー
28	水	年越しそば ほうれん草ソテー くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ほうれん草 人参 コーン しめじ りんご	牛乳 わかめおにぎり

※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。)