







日	曜日	献立名	材料名	おやつ	日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	和風きのこスパゲティ かぼちゃサラダ 卵とニラのスープ くだもの	スパゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ パーコン かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 人参 マヨネーズ 卵 玉ねぎ もやし ニラ りんご	牛乳 ツナと塩昆布のおにぎり	15	水	鮭とほうれん草クリームパスタ いんげんのごま和え 卵とセロリのスープ くだもの	スパゲティ 鮭 バター 玉ねぎ 牛乳 コーン ほうれん草 インゲン 人参 卵なし竹輪 白ごま 卵 玉ねぎ もやし セロリ りんご	牛乳 五平餅
2	木	～ お弁当日 ～ 		牛乳 ちんすこう	16	木	麦ごはん すき焼き 切干し大根サラダ きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 麦 牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく 切干し大根 きゅうり 人参 卵なし竹輪 白ごま マヨネーズ きくらげ 卵 長ねぎ たんかん	牛乳 スイートポテト
3	金	恵方巻 五目大豆煮 魚ともずくのスープ くだもの	精白米 焼きのり きゅうり 人参 卵 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン こんにゃく 大豆 もずく 白菜 白身魚 いちご	牛乳 おにまんじゅう 	17	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 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ 花かつお たけのこ えのきたけ 青ねぎ りんご	牛乳 もちもちチーズパン
4	土	豚肉の照り焼き丼 みそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん 焼きのり 白菜 長ねぎ ワカメ バナナ	タンナファクルー	18	土	八宝菜丼 きのこスープ くだもの	精白米 白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	職員研修
6	月	麦ごはん おでん 磯香和え そうめん汁 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 焼きのり 手延そうめん 椎茸 青ねぎ バナナ	牛乳 どら焼き	20	月	わかめごはん 炒り豆腐 ひじきサラダ きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 インゲン 干椎茸 鶏肉 ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ きくらげ 卵 長ねぎ りんご	牛乳 カステラ
7	火	小松菜としらすのご飯 レバーフライ 人参とコーンのサラダ アーサー入りゆし豆腐 くだもの	精白米 小松菜 しらす 豚レバー 卵 人参 コーン 玉ねぎ ツナ ゆし豆腐 アーサー たんかん	牛乳 麩ラスク	21	火	ひじきご飯 鶏のから揚げ キャベツとパプリカのツナ炒め 大根スープ くだもの	精白米 ひじき 枝豆 鶏肉 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ 大根 パクチョイ 人参 オレンジ	牛乳 そうめんチャンプルー
8	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 きのこおにぎり	22	水	沖縄そば 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 バター りんご	牛乳 ひじきおにぎり
9	木	ゆかりごはん 大根とレンコンの煮物 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 ゆかり 大根 人参 レンコン インゲン 豚肉 納豆 きゅうり もやし マヨネーズ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 いちご	牛乳 もずくとチーズの豆腐もち	24	金	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 かまぼこ 豚肉 こんにゃく 干椎茸 豚肉 こんにゃく カステラ かまぼこ 干椎茸 いちご	りんごジュース さつま芋パウンドケーキ 
10	金	青のりごはん さばの竜田揚げ 野菜チャンプルー みそ汁 くだもの	精白米 青のり さば キャベツ 人参 もやし コーン ニラ 豆腐 豚肉 じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ りんご	牛乳 キャロットサンド	25	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 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	ホットケーキ
13	月	ドライカレー ブロッコリーとコーンの蒸し煮 ヨーグルト くだもの	精白米 豚肉 トマト 玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー コーン ヨーグルト りんご	牛乳 かぼちゃスコーン	27	月	グリーンピースごはん ビーフシチュー キャベツとりんごの和え物 くだもの	精白米 グリーンピース 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ りんご コーン マヨネーズ バナナ	牛乳 焼きそば
14	火	麦ごはん チキン南蛮タルタルソース 水菜とツナのスパゲティサラダ パンプキンスープ くだもの	精白米 麦 鶏肉 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ 水菜 ツナ コーン スパゲティ かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ バナナ	牛乳 たんかんゼリー チーズ 	28	火	あわごはん 鶏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 鶏肉 切干し大根 刻み昆布 豚肉 卵なし竹輪 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 ツナサンド

※ 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。）