




日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	大豆入りミートスパゲティ 野菜スープ フルーツカクテル	スパゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト セロリ 白菜 玉ねぎ 人参 セロリ みかん バイン もも	牛乳 もすく味噌おにぎり
2	木	ゆかりごはん レバーフライ(カレー風味) 野菜チャンプルー すまし汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー カレー粉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 人参 もやし コーン ニラ 豆腐 豚肉 だけのこ えのきたけ 青ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳もち
3	金	ちらし寿司 魚の天ぷら 春雨サラダ 赤だし汁 くだもの	精白米 インゲン べつたら漬 なる と 人参 油揚げ 干しいたけ 白身魚 大葉 卵 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ なめこ 豆腐 三つ葉 いちご	カルピス あられ にんじんゼリー ツナ 
4	土	鶏肉の照り焼き丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 鶏肉 人参 さやいんげ んのり アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	タンナファクル んのり
6	月	タコライス ひじきサラダ ワカメスープ くだもの	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス トマト チーズ ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ ワカメ 長ねぎ 白ごま りんご	牛乳 フレッククッキー ツナ
7	火	麦ごはん ぶりの照り焼き 人参しりしりー 根菜みそ汁 くだもの	精白米 麦 ぶり 人参 ブロッコリー もやし 卵 なし竹輪 ツナ 花かつお 人参 大根 さつま芋 油揚げ こんにゃく 長ねぎ 白ごま オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ
8	水	五目うどん かぼちゃ天ぷら ごぼうサラダ くだもの	うどん 豚肉 人参 白菜 チン ゲン菜 干しいたけ かぼちゃ 卵 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ オレンジ	牛乳 五平餅
9	木	きのこの炊き込みご飯 鮭のタルタル焼き 栄養きんぴら なすのみそ汁 くだもの	精白米 舞茸 人参 ひじき ツナ 鮭 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ 豚肉 ごぼう 人参 ピーマン こ んにゃく なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 りんごさつま芋蒸しパン
10	金	～ お弁当会 ～ 		牛乳 揚げパン
11	土	ガバオライス 春雨スープ くだもの	精白米 麦 豚肉 玉ねぎ ビー マン しめじ 人参 春雨 鶏ささみ だけのこ 白菜 バナナ	シークアーサーゼリー マン
13	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 のり 手延そうめん 椎茸 青ねぎ バナナ	牛乳 人参ブリッツ
14	火	あわごはん ひじきハンバーグ ブロッコリーの温野菜 パンキンスープ くだもの	精白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ ひじき 卵 ブロッコリー 人参 かぼちゃ 玉ねぎ バター 牛乳 パセリ りんご	牛乳 そうめんチャンプルー
15	水	あわごはん 鶏のから揚げ 千切りイリチー 具たくさん汁 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 人参 厚揚げ 長ねぎ 大根 しめじ オレンジ	牛乳 ツナパン

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	木	あわごはん 牛肉とトマトのオイスター炒め ほうれん草と人参の白和え 切干大根のスープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 白ごま 切干し大根 人参 干しいたけ オレンジ	牛乳 かぼちゃスコーン
17	金	チキンカレー ブロッコリーとコーンの蒸し煮 ヨーグルト	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン 人参 ヨーグルト	牛乳 かるかん
18	土	そばろ丼 きのこスープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油 揚げ バナナ	
20	月	青のりごはん 白身魚のタルタルソースかけ 筑前煮 なめこ汁 くだもの	精白米 青のり 白身魚 マヨネーズ 玉ねぎ パ セリ ごぼう 鶏肉 人参 インゲン だけのこ 干しいたけ なめこ 豆腐 長ねぎ みかん	牛乳 黒糖風味のソフトク ッキー
22	水	沖縄そば ごぼうサラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ りんご	牛乳 きのごこわ
23	木	あわごはん もすく入りマーボー豆腐 切干し大根サラダ 卵とニラのスープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 長ねぎ もす く ニラ 切干し大根 きゅうり 人参 卵 なし竹輪 白ごま マヨネーズ 卵 玉ねぎ もやし ニラ オレンジ	牛乳 さつま芋寒天
24	金	黒米ごはん 西京焼き クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 カレー 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 しいたけ 豚肉 こんにゃく カステラかま ぼこ 干しいたけ いちご	牛乳 ぶどうジュース バナナココア蒸しパン 
25	土	豚丼 なすのみそ汁 くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほ うれん草 なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ りんご	
27	月	ひじきご飯 レンコンのつくね揚げ 青菜チーズ和え みそ汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 鶏肉 レンコン 人参 干しいた け 卵 小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ 大根 玉ねぎ 厚揚げ バナナ	牛乳 麩ラスク
28	火	あわごはん 納豆 肉じゃが 白菜としらすの和え物 アーサー汁 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 こんにゃく 白菜 きゅうり しらす コーン 豆腐 アーサー 青ねぎ オレンジ	牛乳 どら焼き
29	水	ケチャップライス 鮭とほうれん草のキッシュ 野菜豆乳汁 くだもの	精白米 麦 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉 鮭 玉ねぎ しめじ ほうれん草 じゃが芋 卵 牛乳 粉チーズ キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ チ ンゲン菜 えのきたけ 豆乳 りんご	牛乳 レンコンチップ
30	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 ホットケーキ
31	金	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 おかかチーズおにぎり 

※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。)