




日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	土	八宝菜丼	精白米 白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉	ポーポー
		きのこスープ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ	
		くだもの	バナナ	
3	月	チキンカレー	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	牛乳
		ブロッコリーとコーンの 蒸し煮	ブロッコリー コーン 人参	かぼちゃスコーン
		くだもの	りんご	
4	火	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		西京焼き	カレイ	ホットケーキ
		人参しりしりー	人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ	
		大根スープ くだもの	大根 パクチョイ 人参 りんご	
5	水	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト セ ロリ	牛乳
		フルーツサラダ	りんご みかん キャバツ きゅうり	油味噌おにぎり
		レタススープ	レタス 玉ねぎ えのきた け 豆腐	
6	木	タコライス	精白米 もちきび 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス ト マト チーズ	牛乳
		きゅうりとみかんの酢の 物	きゅうり みかん ワカメ しらす干し	オートミールスナック
		ワカメスープ	ワカメ 長ねぎ 白ごま	
		くだもの	りんご	
7	金	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
		白身魚のムニエル	白身魚 バセリ	スイートポテト
		人参とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツ ナ	
		根菜みそ汁 くだもの	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	
8	土	鶏肉とごぼうの炊き込み ご飯	精白米 鶏肉 ごぼう し めじ インゲン 人参	アカラサー
		豚汁	大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ	
		くだもの	バナナ	
10	月	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース	ココアクッキー
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		すまし汁 くだもの	たけのこ えのきたけ 青 ねぎ りんご	
11	火	あわごはん 納豆	精白米 もちきび 納豆	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚 肉 インゲン こんにゃく	キャロットマフィン
		白菜としらすの和え物	白菜 きゅうり しらす コーン	
12	水	アーサー汁 くだもの	豆腐 アーサー 青ねぎ オレンジ	
		沖縄そば	沖縄そば 豚三枚肉 かま ぼこ 刻み昆布 青ねぎ	牛乳
		千切りイリチー	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 りんご	五平餅
13	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		チキン照り焼き	鶏肉 玉ねぎ	シークアサーゼリー
		麩チャンブルー	麩 豚肉 もやし キャバツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ	
		そうめん汁 くだもの	手延そうめん 椎茸 青ね ぎ バナナ	
14	金	麦ごはん	精白米 麦	牛乳
		さばのみそ煮	さば	ジャムサンド
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚げ キャバツ 人参	
		若竹汁 くだもの	たけのこ 干椎茸 長ねぎ オレンジ	

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
15	土	～ 親子遠足 ～ 		職員研修
17	月	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	牛乳
		鶏のから揚げ	鶏肉	豆乳ココアプリン
		コールスローサラダ	キャバツ 人参 コーン マヨネーズ かぼちゃのポタージュ	
18	火	もずく丼	精白米 もちきび もずく 豚肉 ヒーマン 赤ビーマ ン コーン	牛乳
		ゆかり和え	大根 きゅうり しらす ゆかり	アメリカンドッグ
		みそ汁	白菜 長ねぎ ワカメ	
		くだもの	りんご	
19	水	肉みそパゲッティ	スパゲティ もやし グリ ンピース 人参 豚肉 玉 ねぎ	牛乳
		人参ヨーグルト和え	人参 りんご レーズン ヨーグルト	鮭わかめチーズおにぎり
		クリームコーンスープ	コーンクリーム 牛乳	
20	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		鶏のやわらか照りつけ	鶏肉	どら焼き
		いんげんのごま和え	インゲン 人参 卵なし竹 輪 白ごま	
		けんちん汁 くだもの	大根 ごぼう こんにゃく 豆腐 長ねぎ じゃが芋 バナナ	
21	金	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
		さばの竜田揚げ	さば	黒糖風味のソフトクッ キー
		野菜チャンブルー	キャバツ 人参 もやし コーン ニラ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 大根 油揚げ	
22	土	豚丼	精白米 豚肉 人参 玉ね ぎ ほうれん草	にんじんゼリー
		春雨スープ	春雨 鶏ささみ たけのこ 白菜	
		くだもの	バナナ	
24	月	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	牛乳
		大根と人参の煮物	大根 人参 鶏肉 小松菜	カレー肉まん
		納豆サラダ	納豆 きゅうり もやし マヨネーズ	
25	火	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 赤 ビーマン ひじき 青ねぎ	ぜんざい
		かぼちゃの炒め煮	かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ グリンピース	
		切干大根のスープ くだもの	切干し大根 人参 干しい だけ オレンジ	
26	水	カレーうどん	うどん かつおだし 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ	牛乳
		青菜チーズ和え	小松菜 キャバツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ	おかかチーズおにぎり
		くだもの	バナナ	
27	木	～ お弁当会 ～ 		牛乳 たい焼き
28	金	黒米ごはん	精白米 黒米	シヨア
		鮭のポテト焼き	鮭 じゃが芋 牛乳 粉 チーズ バター	マドレーヌ
		クープイリチー	刻み昆布 切干し大根 カ ステラかまぼこ 豚肉 こ んにゃく 干椎茸	
		イナムドッチ くだもの	豚肉 こんにゃく カステ ラかまぼこ 干椎茸 りんご	

※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。)