



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	月	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	18	木	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	牛乳
		フルーツサラダ	りんご みかん キャベツ きゅうり	ツナとコーンのおにぎり			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	豆乳もち
		レタススープ	レタス 玉ねぎ えのきだけ 豆腐				白菜としらすの和え物	白菜 きゅうり しらす コーン	
2	火	チキンカレー	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	麦茶	19	金	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	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	プリン			魚のしそ天ぷら	白身魚 卵 大葉	キャロットマフィン
		くだもの	りんご				栄養きんぴら	豚肉 ごぼう 人参 ピーマン こんにゃく	
6	土	ソーメンチャンプルー	手延そうめん 人参 玉ねぎ ニラ ツナ	ホットケーキ	20	土	そばろ丼	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	職員研修
		みそ汁	大根 人参 しめじ 長ねぎ				冬瓜のみそ汁	えのきだけ 冬瓜 青ねぎ	
		くだもの	バナナ				くだもの	バナナ	
8	月	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	牛乳	22	月	ハヤシライス	精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト	牛乳
		鶏のから揚げ	鶏肉	豆乳ココアプリン			ささみのゴマ野菜サラダ	鶏ささ身 もやし きゅうり 白ごま	揚げパン
		コールスローサラダ	キャベツ 人参 コーン マヨネーズ				くだもの	グレープフルーツ	
9	火	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳	23	火	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		ヘチマのカレー風煮	ヘチマ 豚肉 豆腐 玉ねぎ ニラ	クリームサンド			五目大豆煮	鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン こんにゃく 大豆	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				もすく酢の物	もすく きゅうり パイン	
10	水	ケチャップライス	精白米 麦 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉	牛乳	24	水	みそ煮込みうどん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草	牛乳
		ひじきハンバーグ	豚肉 玉ねぎ ひじき 卵	シークァーサーゼリー			さつま芋天ぷら	さつま芋 卵	ツナマヨおにぎり
		ブロッコリーとツナコーンのサラダ	ブロッコリー ツナ コーン 白ごま マヨネーズ				ゆかり和え	大根 きゅうり しらす ゆかり	
11	木	アスパラガススープ	アスパラガス 玉ねぎ 人参		25	木	くだもの	りんご	
		あわごはん	精白米 もちきび	牛乳			～ お弁当会 ～		牛乳
		まぐろの青のりピカタ	まぐろ 卵 青のり	黒糖風味のソフトクッキー				煮干し	
12	金	ロールパン	ロールパン	牛乳	26	金	黒米ごはん	精白米 黒米	りんごジュース
		マカロニグラタン	マカロニ 鶏肉 コーン マッシュルーム 玉ねぎ 豆腐 パセリ	鮭わかめチーズおにぎり			鮭 パセリ	ヨーグルトケーキ	
		野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ えのきだけ				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 干しいたけ	
13	土	豚丼	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草	タンナファクルー	27	土	鶏肉の照り焼き丼	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん のり	蒸し芋
		なすのみそ汁	なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ				みそ汁	白菜 長ねぎ ワカメ	
		くだもの	りんご				くだもの	バナナ	
15	月	あわごはん	精白米 もちきび 納豆	牛乳	29	月	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	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	どら焼き			大根と人参の煮物	大根 人参 鶏肉 小松菜	いも餅
		磯香和え	キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり				納豆サラダ	納豆 きゅうり もやし マヨネーズ	
16	火	冬瓜スープ	冬瓜 長ねぎ ワカメ 油揚げ		30	火	豚汁	大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ	
		くだもの	グレープフルーツ				くだもの	りんご	
		ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳			あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
17	水	ゴーヤーチャンプルー	ゴーヤー 人参 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ	ココアクッキー	31	水	野菜たっぷりマーボー	豆腐 豚肉 玉ねぎ なす トマト ピーマン	ごぼうチップス 型チーズ
		かぼちゃ天ぷら	かぼちゃ 卵				春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		かした汁	鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ				中華風コーンスープ	コーンクリーム ししいたけ 人参 卵 長ねぎ	
17	水	カレーソーススパゲティ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ ミックスベジタブル	牛乳	31	水	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
		人参ヨーグルト和え	人参 りんご レーズン ヨーグルト	もすく味噌おにぎり			ひじきサラダ	ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ	油味噌おにぎり
		クリームコーンスープ	コーンクリーム 牛乳				くだもの	りんご	

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をアップして、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。）