

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	あわごはん 酢鶏 春雨サラダ 小松菜のコーンスープ くだもの	精白米 もちぎび 鶏肉 玉ねぎ 人参 しいたけ ビーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ 小松菜 コーン 長ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳ココアプリン
		2	金	さばのみそ煮 筑前煮 アーサー汁 くだもの
3	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 しいたけ 豚肉 えのきだけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	アガラサー 
		5	月	タコライス きゅうりとみかんの酢の物 ワカメスープ くだもの
6	火	ゆかりごはん レバーフライ 人参しりしりー みそ汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー 卵 人参 ブロccoliー もやし 卵なし竹輪 ツナ えのきだけ 冬瓜 青ねぎ すいか	牛乳 シークァーサーゼリー
		7	水	冷やし中華 シュウマイ 中華風コーンスープ くだもの
8	木	わかめごはん 厚揚げときくらげのみそ炒め かぼちゃとレーズンサラダ 春雨スープ くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 厚揚げ 豚肉 キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ かぼちゃ レーズン マヨネーズ 春雨 鶏ささみ たけのこ 白菜 パインアップル	牛乳 オートミールスナック
		9	金	ロールパン かぼちゃクロック コールスローサラダ ミネストローネ くだもの
10	土	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯 豚汁 くだもの	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ イングン 人参 大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ バナナ	もずくヒラヤーチー
12	月	あわごはん 冬瓜のマーボー風 小松菜の白和え たまごスープ くだもの	精白米 もちぎび 冬瓜 豚肉 玉ねぎ 赤ビーマン ニラ 小松菜 人参 豆腐 卵 セロリ 長ねぎ オレンジ	牛乳 どら焼き
		13	火	もずく丼 ごぼうサラダ オクラのスープ くだもの
14	水	なすとアスパラのスパゲッティ かぼちゃサラダ 豆乳みそスープ くだもの	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト アスパラガス かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ 鶏肉 玉ねぎ ブロccoliー じゃが芋 豆乳 すいか	牛乳 五平餅
		15	木	あわごはん ゴーヤーとちくわのかき揚げ 人参とコーンのサラダ 豚汁 くだもの

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	金	ひじきご飯 鮭のポテト焼き 千切りイリチー 根菜みそ汁 くだもの	精白米 ひじき 枝豆 鮭 じゃが芋 牛乳 チーズ 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 大根 さつまいも 油揚げ こんにゃく 長ねぎ 白ごま すいか	牛乳 黒ごまマフィン
		17	土	そばろ丼 大根スープ くだもの
19	月	あわごはん 納豆 肉じゃが ゴーヤーの和え物 冬瓜のみそ汁 くだもの	精白米 もちぎび 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 イングン こんにゃく ゴーヤー 玉ねぎ ツナ コーン えのきだけ 冬瓜 青ねぎ すいか	牛乳 ごぼうチップス チーズ
		20	火	麦ごはん 厚揚げのミートソース煮 マカロニサラダ アスパラガススープ くだもの
21	水	焼きそば パンパンジー 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 鶏ささみ きゅうり もやし 白ごま 大根 ワカメ 長ねぎ オレンジ	牛乳 いなり寿司
		22	木	グリーンピースごはん きびなごの唐揚げ ひじき炒め 若竹汁 くだもの
24	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	牛乳 ポーポー
		26	月	チキンカレー ブロccoliーとコーンの蒸し煮 くだもの
27	火	～ お弁当会 ～ 		牛乳 ちんすこう
28	水	沖縄そば ひじきサラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ りんご	牛乳 油味噌おにぎり
		29	木	麦ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ しらす和え チムシン汁 くだもの
30	金	黒米ごはん 鶏のから揚げ クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鶏肉 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 すいか	牛乳 りんごジュース レモンケーキ 
				

※アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックし、お子さんが食べられない食材（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。)