






日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	土	チンジャオロース丼	精白米 豚肉 ビーマン たけのこ 干しいたけ	いも寒天
		ワカメスープ くだもの	ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	
3	月	わかめごはん	精白米 ワカメ 白ごま	牛乳
		炒り豆腐 オクラのマヨネーズ和え 玉ねぎのみそ汁 くだもの	豆腐 玉ねぎ 人参 インゲン 干しいたけ 鶏肉 オクラ コーン ツナ すりごま マヨネーズ 玉ねぎ 大根 油揚げ オレンジ	フライドポテト
4	火	麦ごはん	精白米 麦	牛乳
		鶏肉のマーマレード焼き からし菜チャンブルー みそ汁 くだもの	鶏肉 マーマレード からし菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ すいか	シークァーサーゼリー クラッカー
5	水	冷やしうどん	うどん 豚肉 トマト きゅうり 白ごま	牛乳
		かぼちゃ天ぷら くだもの	かぼちゃ 卵 りんご	いなり寿司
6	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		焼き肉炒め きゅうりとみかんの酢の物 きくらげと卵のスープ くだもの	牛肉 ビーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり みかん ワカメ しらす干し きくらげ 卵 長ねぎ バナナ	ココアクッキー
7	金	ちらし寿司	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	牛乳
		魚のしそ天ぷら 納豆サラダ すまし汁 くだもの	白身魚 大葉 納豆 きゅうり もやし マヨネーズ たけのこ えのきたけ 青ねぎ すいか	七夕そうめん
8	土	七夕祭り		職員研修
10	月	夏野菜カレー	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト	牛乳
		白菜としらすの和え物 くだもの	白菜 きゅうり しらす コーン バナナ	どら焼き
11	火	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		ゴーヤーチャンブルー オクラ納豆サラダ ワカメのみそ汁 くだもの	ゴーヤー 人参 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ 納豆 オクラ もやし マヨネーズ 大根 ワカメ 長ねぎ すいか	大学芋
12	水	大豆入りミートスパゲティ	スパゲティ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマト セロリ	牛乳
		フルーツサラダ レタススープ	りんご みかん キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆腐	おかかチーズおにぎり
13	木	梅しらすごはん	精白米 梅干し しらす干し	牛乳
		なすのはさみ揚げ ひじきサラダ そうめん汁 くだもの	なす 豚肉 玉ねぎ 人参 卵 ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ 手延そうめん しいたけ 青ねぎ パイナップル	ミルクもち
14	金	ロールパン	ロールパン	牛乳
		照り焼きチキン ごぼうサラダ クリームコーンスープ くだもの	鶏肉 ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ コーンクリーム 牛乳 オレンジ	もずく天ぷら
15	土	ブルコギ丼	精白米 もちきび 豚肉 人参 ニラ ごぼう	ゆでとうもろこし
		かぼちゃのみそ汁 くだもの	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
18	火	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		ヘチマのカレー風煮 コールスローサラダ 春雨スープ くだもの	ヘチマ 豚肉 豆腐 玉ねぎ ニラ キャベツ 人参 コーン マヨネーズ 春雨 鶏ささみ たけのこ 白菜 パイナップル	かぼちゃ入り蒸しパン
19	水	みそラーメン	中華麺 人参 キャベツ 豚肉 ワカメ コーン	牛乳
		シュウマイ ゆかり和え くだもの	シュウマイ 大根 きゅうり しらす ゆかり バナナ	ツナマヨおにぎり
20	木	もずく丼	精白米 もちきび もずく 豚肉 ビーマン 赤ビーマン コーン	牛乳
		青菜チーズ和え 豚汁 くだもの	小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ 大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ すいか	麩ラスク
21	金	青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
		西京焼き ひじき炒め すまし汁 くだもの	白身魚 ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆 豆腐 しいたけ 青ねぎ グレープフルーツビー	人参ブリッツ
22	土	八宝菜丼	精白米 白菜 たけのこ 人参 しいたけ 豚肉	焼き芋
		きのこスープ くだもの	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	
24	月	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		鶏肉のおろし煮 冬瓜ンブシー ヘチマのみそ汁 くだもの	鶏肉 大根 豚肉 冬瓜 人参 豆腐 小松菜 ヘチマ 玉ねぎ 人参 油揚げ パイナップル	ピザパン
25	火	あわごはん 納豆	精白米 もちきび 納豆	牛乳
		肉じゃが ゴーヤーの和え物 冬瓜のみそ汁 くだもの	じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく ゴーヤー 玉ねぎ ツナ コーン えのきたけ 冬瓜 青ねぎ すいか	ごぼうチップス、型チーズ
26	水	マーボーなすスパゲティ	スパゲティ 豚肉 なす しめじ ビーマン 長ねぎ	牛乳
		トマトサラダ 野菜スープ くだもの	トマト レタス きゅうり 白ごま キャベツ 玉ねぎ えのきたけ オレンジ	五平餅
27	木	～ お弁当会 ～		牛乳 オートミールクッキー
28	金	黒米ごはん	精白米 黒米	ぶどうジュース
		白身魚のムニエル クープイリチー シカムドッチ くだもの	白身魚 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 干しいたけ 豚肉 こんにゃく 冬瓜 カステラかまぼこ 干しいたけ すいか	マーマレードケーキ 
29	土	そぼろ丼	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	ポーポー
		大根スープ くだもの	大根 パクチョイ 人参 オレンジ	
31	月	あったか丼	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐	牛乳
		ゴーヤーチップ 冬瓜のすまし汁 くだもの	ゴーヤー えのきたけ 冬瓜 青ねぎ りんご	キャロットマフィン
		すいぶんぼんぎょう	  	

※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。)