

| 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  | 火  | 麦ごはん<br>なすのオイスターソース炒め<br>春雨サラダ<br>たまごスープ<br>くだもの        | 精白米 麦<br>なす 豚肉 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン ピーマン<br>春雨 きゅうり もやし コーン ツナ<br>卵 セロリ 長ねぎ<br>すいか               | 牛乳<br>野菜入り蒸しケーキ   | 17 | 木  | ゆかりごはん<br>冬瓜ンブシー<br>レンコンとひじきのごまマヨサラダ<br>みそ汁<br>くだもの              | 精白米 ゆかり<br>豚肉 冬瓜 人参 豆腐 小松菜<br>レンコン ひじき ツナ マヨネーズ 白ごま<br>じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ<br>パイナップル                 | 牛乳<br>さつま芋チップス       |
| 2  | 水  | 冷やし中華<br>かぼちゃ天ぷら<br>くだもの                                | 中華麺 きゅうり もやし 人参 オクラ 卵<br>かぼちゃ 卵<br>りんご  | 牛乳<br>昆布おにぎり      | 18 | 金  | 青のりごはん<br>野菜たっぷり魚の酢豚風<br>キャベツの中華風サラダ<br>きのこスープ<br>くだもの           | 精白米 青のり<br>白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 干しいたけ パイン トマト<br>キャベツ 人参 きゅうり ハム<br>えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ<br>バナナ | 牛乳<br>きな粉蒸しパン        |
| 3  | 木  | ゆかりごはん<br>夏野菜と鶏むね肉のおろし煮<br>納豆サラダ<br>そうめん汁<br>くだもの       | 精白米 ゆかり<br>鶏肉 なす 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン オクラ<br>大根<br>納豆 きゅうり もやし マヨネーズ<br>手延そうめん しいたけ 青ねぎ<br>みかん | 牛乳<br>シークアーサーゼリー  | 19 | 土  | 豚丼<br>なすのみそ汁<br>くだもの   | 精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草<br>なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ<br>りんご   | 職員研修                 |
| 4  | 金  | わかめごはん<br>きびなごのから揚げ<br>人参しりしりー<br>冬瓜のみそ汁<br>くだもの        | 精白米 ワカメ 白ごま<br>きびなご<br>人参 ピーマン 玉ねぎ ツナ 卵<br>えのきたけ 冬瓜 青ねぎ<br>パイナップル                         | 牛乳<br>型抜きクッキー     | 21 | 月  | あわごはん<br>親子丼<br>モウイの和え物<br>かぼちゃのみそ汁<br>くだもの                      | 精白米 もちきび<br>鶏肉 卵 白菜 人参 玉ねぎ グリンピース<br>モウイ きゅうり ツナ ゆかり<br>かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜<br>すいか                       | 牛乳<br>かぼちゃスコーン       |
| 5  | 土  | 鶏肉の照り焼き丼<br>みそ汁<br>くだもの                                 | 精白米 鶏肉 人参 さやいんげん のり<br>白菜 長ねぎ ワカメ<br>バナナ  | ちんびん              | 22 | 火  | グリーンピースごはん<br>チキン南蛮タルタルソース<br>キャベツとツナのサラダ<br>ハチマともずくのみそ汁<br>くだもの | 精白米 グリンピース<br>鶏肉 マヨネーズ 玉ねぎ パセリ<br>キャベツ 人参 小松菜 ツナ<br>ハチマ 玉ねぎ 人参 もずく 油揚げ<br>パイナップル                  | 牛乳<br>ぜんざい           |
| 7  | 月  | 夏野菜カレー<br>パパイヤサラダ<br>くだもの                               | 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ トマト<br>パパイヤ ツナ マヨネーズ<br>バナナ   | 牛乳<br>大学芋         | 23 | 水  | 焼きそば<br>ハンパソウ<br>ワカメのみそ汁<br>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<br>鶏ささみ もやし きゅうり 白ごま<br>大根 ワカメ 長ねぎ<br>りんご                           | 牛乳<br>油味噌おにぎり        |
| 8  | 火  | 青のりごはん<br>肉豆腐<br>チンゲン菜中華和え<br>さつま芋のみそ汁<br>くだもの          | 精白米 青のり<br>豆腐 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 豚肉<br>チンゲン菜 人参 コーン<br>さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ<br>オレンジ                | 牛乳<br>豆乳ココアプリン    | 24 | 木  | タコライス<br>人参ヨーグルト和え<br>コンソメスープ<br>くだもの                            | 精白米 麦 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス トマト チーズ<br>人参 りんご レーズン<br>ヨーグルト<br>白菜 玉ねぎ コーン セロリ<br>ベーコン<br>オレンジ             | 牛乳<br>スイートポテト        |
| 9  | 水  | ミートスパゲティ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>くだもの                     | スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 コーン トマト セロリ<br>じゃが芋 きゅうり 卵 赤ピーマン マヨネーズ<br>キャベツ 玉ねぎ えのきたけ<br>オレンジ          | 牛乳<br>わかめおにぎり     | 25 | 金  | 黒米ごはん<br>西京焼き<br>クープイリチー<br>シカムドッチ<br>くだもの                       | 精白米 黒米<br>白身魚<br>刻み昆布 切干大根 カステラ<br>かまぼこ 豚肉 切こんにゃく 干しいたけ<br>豚肉 切こんにゃく 冬瓜 カステラかまぼこ 干しいたけ<br>すいか     | ぶどうジュース<br>ココアカップケーキ |
| 10 | 木  | ロールパン<br>ひじきハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃのクリームシチュー<br>くだもの | ロールパン<br>豚肉 玉ねぎ ひじき 卵<br>キャベツ 人参 コーン マヨネーズ<br>かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー<br>パイナップル         | 牛乳<br>五平餅         | 26 | 土  | ひじき梅チャーハン<br>小松菜のコンソメスープ<br>くだもの                                 | 精白米 ひじき 梅干し しらす 青ねぎ<br>小松菜 コーン 長ねぎ<br>バナナ   | ポーポー                 |
| 12 | 土  | ソーメンチャンプルー<br>みそ汁<br>くだもの                               | 手延そうめん 人参 玉ねぎ ニラ ツナ 花かつお<br>大根 人参 しめじ 長ねぎ<br>バナナ  | 蒸し芋               | 28 | 月  | ゆかりごはん<br>ゴーヤーチャンプルー<br>もずくの酢の物<br>冬瓜のみそ汁<br>くだもの                | 精白米 ゆかり<br>ゴーヤー 人参 豚肉 豆腐 卵 玉ねぎ<br>もずく きゅうり パイン<br>えのきたけ 冬瓜 青ねぎ<br>りんご                             | 牛乳<br>麩うすく           |
| 14 | 月  | 梅しらすごはん<br>ハチマのみそ煮<br>魚のしそ天ぷら<br>オクラのスープ<br>くだもの        | 精白米 梅干し しらす干し<br>ハチマ 豚肉 豆腐 玉ねぎ ニラ<br>白身魚 卵 大葉<br>オクラ えのきたけ ワカメ<br>オレンジ                    | 牛乳<br>どら焼き        | 29 | 火  | まぐろの青のりピカタ<br>パパイヤイリチー<br>アーサー汁<br>くだもの                          | 精白米 豚肉 刻み昆布 干しいたけ 人参 油揚げ<br>まぐろ 卵 青のり<br>パパイヤ 人参 豚肉 ニラ<br>豆腐 アーサー 青ねぎ<br>オレンジ                     | 牛乳<br>トマトゼリー         |
| 15 | 火  | 麦ごはん<br>ちくわとひじきの炒り腐<br>かぼちゃとレーズンサラダ<br>そうめん汁<br>くだもの    | 精白米 麦<br>豆腐 卵なし竹輪 ひじき 干しいたけ 人参 玉ねぎ<br>インゲン<br>かぼちゃ レーズン マヨネーズ<br>手延そうめん しいたけ 青ねぎ<br>すいか   | 牛乳<br>もずくヒラヤーチー   | 30 | 水  | ～ お弁当会 ～   | 牛乳<br>ホットケーキ  |                      |
| 16 | 水  | 冷やしうどん<br>さつま芋天ぷら<br>くだもの                               | うどん 豚肉 トマト きゅうり 白ごま<br>さつま芋 卵<br>バナナ  | 牛乳<br>鮭わかめチーズおにぎり | 31 | 木  | あわごはん<br>大根と人参の煮物<br>ひじきサラダ<br>ゆし豆腐<br>くだもの                      | 精白米 もちきび<br>大根 人参 鶏肉 小松菜<br>ひじき キャベツ 人参 枝豆 ツナ<br>ゆし豆腐 青ねぎ<br>オレンジ                                 | 牛乳<br>ミルクもち          |

※ 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。)