



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	金	わかめごはん サバと野菜の甘酢あんかけ 春雨サラダ オクラのスープ くだもの	精白米 ワカメ 白ごま さば 玉ねぎ 人参 たけのこ ビーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ オクラ えのきたけ ワカ ずいか	牛乳 かぼちゃスコーン	15	金	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	精白米 グリンピース きびなご ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人 たけのこ 干しいたけ 長ね ぎ オレンジ	牛乳 バナナスコーン
2	土	ピピン丼 大根のみそ汁 くだもの	牛肉 もやし 人参 小松 菜 白ごま 大根 わかめ 長ねぎ バナナ	ツナカレーおにぎり	16	土	わかめスープ くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人 参 小松菜 もやし ワカメ 長ねぎ 白ごま バナナ	職員研修
4	月	チャーハン コールスローサラダ クリームコーンスープ くだもの	精白米 もちきび もずく 玉ねぎ カニカマ 卵 キャベツ・人参・コーン コーンクリーム りんご	牛乳 ちんすこう	19	火	わかめごはん 沖縄風煮付け もずくの酢の物 冬瓜のすまし汁 くだもの	精白米 ワカメ 白ごま 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ もずく きゅうり えのきたけ 冬瓜 青ねぎ りんご	牛乳 オートミールクッキー
5	火	ゆかりごはん レバにら炒め かぼちゃサラダ そうめん汁 くだもの	精白米 ゆかり 豚レバー もやし 玉ねぎ 人参 ニラ かぼちゃ きゅうり チー ズ マヨネーズ 手延そうめん しいたけ 青ねぎ バナナ	牛乳 さつま芋チップス 	20	水	パパイアイリチー 根菜みそ汁 くだもの	精白米 麦 鮭のクリームコーン焼き 鮭 コーンクリーム パセリ パパイア 人参 豚肉 ニラ 人参 大根 さつま芋 油 揚げ 切こんにゃく 長ね パイナップル	牛乳 ぜんざい
6	水	ナポリタンスパゲティ チキンの唐揚げ レタス添え コンソメスープ くだもの	スパゲティ 玉ねぎ ビー マン 人参 マッシュルー ム コーン 豚肉 鶏肉 レタス 白菜 玉ねぎ コーン セ ロリ オレンジ	牛乳 おから入り パウンドケーキ	21	木	あわごはん 冬瓜のマーボー風 小松菜の白和え 中華風コーンスープ くだもの	精白米 もちきび 冬瓜 豚肉 玉ねぎ 赤 ピーマン ニラ 小松菜 人参 豆腐 コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ バナナ	牛乳 しらすトースト
7	木	麦ごはん 肉じゃが 納豆サラダ ゆし豆腐 くだもの	精白米 麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 納豆 もやし マヨネー ズ ゆし豆腐 青ねぎ パイナップル	牛乳 もず天ぷら	22	金	ごはん 魚のしそ天ぷら ヘチマのみそ煮 オクラのスープ くだもの	精白米 白身魚 卵 大葉 ヘチマ 豚肉 豆腐 玉ね ぎ ニラ オクラ えのきたけ ワカ メ オレンジ	牛乳 キャロットマフィン
8	金	ロールパン かぼちゃのクリームシ チュー コールスローサラダ くだもの	ロールパン かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ フロッコ キャベツ 人参 コーン マヨネーズ りんご	牛乳 いなり寿司 	25	月	麦ごはん チンジャオロース 大根サラダ 豆腐ときのこのスープ くだもの	精白米 麦 豚肉 ビーマン たけのこ 干しいたけ 大根 豆腐 えのきたけ しいた け しめじ グレープフルーツ	牛乳 もずくヒラヤーチー
9	土	ブルコギ丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 人参 ニラ ごぼう かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	ちんびん	26	火	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	精白米 麦 豆腐 鶏肉 ひじき 人参 レンコン 白菜 きゅうり しらす干 豚レバー 人参 大根 じゃが芋 オレンジ	牛乳 かぼちゃコロッケ
11	月	ドライカレー フロッコリーとコーンの 蒸し煮 きくらげと卵のスープ くだもの	精白米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 フロッコリー コーン 人 参 きくらげ 卵 長ねぎ りんご	牛乳 どら焼き	27	水	沖縄そば 人参とコーンのサラダ くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 がま ぼこ 刻み昆布 青ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ ツ ナ りんご	牛乳 鮭おにぎり
12	火	青のりごはん 西京焼き 五目大豆煮 玉ねぎのみそ汁 くだもの	精白米 青のり カレー 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼ う インゲン こんにゃく 大豆 玉ねぎ 大根 油揚げ バナナ	牛乳 ココアクッキー	28	木	～ お弁当会 ～ 		牛乳 大学芋
13	水	みそラーメン かぼちゃ天ぷら モウイの和え物 くだもの	中華麺 人参 キャベツ 豚肉 ワカメ コーン かぼちゃ 卵 モウイ きゅうり ツナ ゆかり グレープフルーツ	牛乳 シューシーおにぎり	29	金	黒米ごはん 鮭のムニエル クープイリチー イナムドッチ くだもの	精白米 黒米 鮭 パセリ 刻み昆布 切干し大根 カ ステラかまぼこ 豚肉 切 こんにゃく 干しいたけ 豚肉 切こんにゃく カス テラかまぼこ 干しいたけ パイナップル	りんごジュース プリンアラモード
14	木	あわごはん 焼き肉炒め ゴーヤーの和え物 レタススープ くだもの	精白米 もちきび 牛肉 ビーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ ゴーヤー 玉ねぎ ツナ コーン レタス 玉ねぎ えのきた け 豆腐 パイナップル	牛乳 チーズまんじゅう	30	土	豚丼 オクラのスープ くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ね ぎ ほうれん草 オクラ えのきたけ ワカ メ バナナ	ちんびん

※アレルギー確認のため、毎月の献立表を印刷して、お子さんが食べたい食材（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、様子を確かめ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。)