



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	水	和風きのこスパゲティ	スパゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ ベーコン	牛乳
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ	ツナマヨおにぎり
		野菜スープ	キャベツ 玉ねぎ 人参 さや いんげん	
		くだもの	梨	
2	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		納豆とさつまいものかき揚げ	納豆 さつまいも 人参 わかめ	ホットケーキ
		人参しりしりー	人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ 花かつお	
		そうめん汁	手延そうめん しいたけ 青ねぎ	
4	土	ピピンパ舞	精白米 牛肉 もやし 人参 小松菜 白ごま	蒸し芋
		わかめスープ	わかめ 長ねぎ 白ごま	
		くだもの	バナナ	
		あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
6	月	焼き肉炒め	牛肉 ビーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ	バナナと芋のケーキ
		大根のなます	大根 人参 きゅうり	
		きくらげと卵のスープ	きくらげ 卵 長ねぎ	
		くだもの	柿	
7	火	あわごはん	精白米 もちきび 納豆	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	モズク天ぷら
		青菜チーズ和え	小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ	
		アーサー汁	豆腐 アーサー 青ねぎ	
8	水	カレーうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ	牛乳
		ちくわの磯辺揚げ	卵なし竹輪 卵 青のり	五平餅
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま	
		くだもの	バナナ	
9	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		鶏からの甘酢あんかけ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ	スイートポテト
		小魚サラダ	キャベツ 人参 きゅうり しらす干し	
		中華風コンソープ	コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ	
10	金	ロールパン	ロールパン	牛乳
		鮭と小松菜のクリーム煮	鮭 小松菜 さつまいも しめじ 牛乳	油味噌おにぎり
		人参とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツナ	
		くだもの	りんご	
11	土	チンジャオロース舞	精白米 豚肉 ビーマン たけのこ 干しいたけ	シークワサーゼリー
		切干大根のスープ	切干し大根 人参 干しいたけ	
		くだもの	バナナ	
		青のりごはん	精白米 青のり	牛乳
13	月	鶏のやわらか照りつけ	鶏肉	マドレーヌ
		キャベツとパプリカのツナ炒め	キャベツ 赤ビーマン 黄ビーマン ツナ	
		根菜みそ汁	人参 大根 さつまいも 油揚げ こんにゃく 長ねぎ 白ごま	
		くだもの	梨	
14	火	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		豚肉のマーマレード焼き	豚肉 マーマレード	どら焼き
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ 人参 小松菜 ツナ	
		クリームコンソープ	コーンクリーム 牛乳	
15	水	ちらし寿司	精白米 インゲン なるど 人参 油揚げ 干しいたけ	牛乳
		きびなごの唐揚げ	きびなご	小倉蒸しパン
		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	
		くだもの	柿	

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	木	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		牛焼き肉風炒め	牛肉 玉ねぎ	ココアクッキー
		キャベツの中華風サラダ	キャベツ 人参 きゅうり ハム	
		卵とセロリのスープ	卵 玉ねぎ もやし セロリ オレンジ	
17	金	わかめごはん	精白米 わかめ 白ごま	麦茶
		ぶりの照り焼き	ぶり	ヨーグルト
		ひじき炒め	ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆	バナナ
		貝たくさん汁	人参 厚揚げ 長ねぎ 大根 しめじ	
18	土	そぼろ舞	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	職員研修
		春雨スープ	春雨 鶏ささみ 白菜 たけのこ	
		くだもの	バナナ	
		あわごはん	精白米 青のり	
20	月	焼き肉炒め	牛肉 ビーマン 人参 キャベツ 玉ねぎ	バナナと芋のケーキ
		大根のなます	大根 人参 きゅうり	
		きくらげと卵のスープ	きくらげ 卵 長ねぎ	
		くだもの	柿	
21	火	あわごはん	精白米 栗	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	ミルクもち
		青菜チーズ和え	小松菜 キャベツ 人参 ツナ チーズ マヨネーズ	
		アーサー汁	豆腐 アーサー 青ねぎ	
22	水	カレーうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ	牛乳
		ちくわの磯辺揚げ	卵なし竹輪 卵 青のり	五平餅
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま	
		くだもの	バナナ	
24	金	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		鶏からの甘酢あんかけ	鶏肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ	スイートポテト
		小魚サラダ	キャベツ 人参 きゅうり しらす干し	
		中華風コンソープ	コーンクリーム しいたけ 人参 卵 長ねぎ	
25	土	ロールパン	ロールパン	牛乳
		鮭と小松菜のクリーム煮	鮭 小松菜 さつまいも しめじ 牛乳	油味噌おにぎり
		人参とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツナ	
		くだもの	りんご	
27	月	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		炒り鶏	鶏肉 里芋 人参 れんこん	カレー肉まん
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		きのこスープ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ	
28	火	鶏の照り焼き舞	精白米 もちきび 鶏肉	牛乳
		すまし汁	キャベツ のり えのきたけ しめじ 長ねぎ	アメリカンドッグ
		くだもの	バナナ	
		ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
29	水	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		豚肉のマーマレード焼き	豚肉 マーマレード	どら焼き
		キャベツとツナのサラダ	キャベツ 人参 小松菜 ツナ	
		クリームコンソープ	コーンクリーム 牛乳	
30	木	ちらし寿司	精白米 インゲン なるど 人参 油揚げ 干しいたけ	牛乳
		きびなごの唐揚げ	きびなご	小倉蒸しパン
		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	
		くだもの	柿	

※ 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。)