










| 日  | 曜日 | 献立名   | 材料名  | おやつ   |
|----|----|---|--|---|
| 1  | 木  | あわこぼん<br>豆腐とひじきのハンバーグ<br>しらす和え<br>チムシン汁<br>くだもの   | 精白米 もちきび<br>豆腐 鶏肉 ひじき 人参 レンコン<br>白菜 きゅうり しらす干し<br>豚レバー 人参 大根 ジャガ芋<br>オレンジ                    | 牛乳<br>かぼちゃコロッケ  |
| 2  | 金  | 恵方巻 <br>五目大豆煮 <br>魚ともすくのスープ<br>くだもの | 精白米 のり きゅうり 人参 卵<br>鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン 大豆<br>もすく 白菜 キング いちご                                  | 牛乳<br>おにまんじゅう    |
| 3  | 土  | 豚肉の照り焼き丼<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   | アガラサー   |
| 5  | 月  | あわこぼん<br>おでん<br>磯香和え<br>そうめん汁<br>くだもの   | 精白米 もちきび<br>大根 人参 ジャガ芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪<br>キャバツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり<br>手延そうめん しいたけ 青ねぎ<br>バナナ      | 牛乳<br>どら焼き  |
| 6  | 火  | あわこぼん<br>さばのみそ煮<br>ひじき炒め<br>若竹汁<br>くだもの   | 精白米 もちきび<br>さば<br>ひじき 豚肉 こんにゃく 油揚げ キャバツ 人参<br>たけのこ 干しいたけ 長ねぎ<br>たんかん                         | 牛乳<br>麩ラスク  |
| 7  | 水  | 和風きのこスバゲティ<br>ブロッコリーとコーンの蒸し煮<br>パンクンスープ<br>くだもの   | スバゲティ しめじ えのきたけ 玉ねぎ ベーコン<br>ブロッコリー 人参 コーン<br>かぼちゃ 玉ねぎ パセリ<br>りんご                             | 牛乳<br>ツナと塩昆布のおにぎり   |
| 8  | 木  | ゆかりごはん<br>大根とレンコンの煮物<br>ポテトサラダ<br>かしわ汁<br>くだもの  | 精白米 ゆかり<br>大根 人参 レンコン インゲン 豚肉<br>じゃが芋 きゅうり 卵 赤ピーマン マヨネーズ<br>鶏肉 冬瓜 人参 長ねぎ チンゲン菜 干しいたけ<br>オレンジ | 牛乳<br>野菜チーズ蒸しパン   |
| 9  | 金  | ロールパン<br>かぼちゃグラタン<br>コールスローサラダ<br>くだもの  | ロールパン<br>かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ グリンピース チーズ<br>キャバツ 人参 コーン マヨネーズ<br>りんご                                  | 牛乳<br>焼きそば  |
| 10 | 土  | ガバオライス<br>アスパラガススープ<br>くだもの   | 精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ ヒーマン 赤ヒーマン インゲン<br>アスパラガス 玉ねぎ 人参<br>バナナ                                      | 牛乳<br>いも寒天  |
| 13 | 火  | チキンカレー<br>キャバツとツナのサラダ<br>きのこスープ<br>くだもの   | 精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参<br>キャバツ 人参 小松菜 ツナ<br>えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ<br>りんご                        | 牛乳<br>ココアクッキー   |
| 14 | 水  | みそ煮込みうどん<br>さつま芋天ぷら<br>ゆかり和え<br>くだもの  | うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草<br>さつま芋 卵<br>大根 きゅうり しらす ゆかり<br>りんご                                      | 牛乳<br>きのごおにぎり  |
| 15 | 木  | あわこぼん<br>すき焼き<br>切干し大根サラダ<br>きくらげと卵のスープ<br>くだもの   | 精白米 もちきび<br>牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく<br>切干し大根 きゅうり 人参 卵なし竹輪 白ごま マヨネーズ<br>きくらげ 卵 長ねぎ<br>たんかん | 牛乳<br>スイートポテト   |

| 日  | 曜日 | 献立名  | 材料名  | おやつ  |
|--|----|--|--|--|
| 16   | 金  | さつま芋ごはん<br>西京焼き<br>人参しりしりー<br>すまし汁<br>くだもの   | 精白米 さつま芋 ひじき 人参<br>サワラ<br>人参 ブロッコリー もやし 卵なし竹輪 ツナ<br>たけのこ えのきたけ 青ねぎ<br>りんご                  | 牛乳<br>もちもちチーズパン  |
| 17   | 土  | そぼろ丼<br>ワカメスープ<br>くだもの   | 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし<br>ワカメ 長ねぎ 白ごま<br>バナナ  | 職員研修   |
| 19   | 月  | わかめごはん<br>炒り豆腐<br>ひじきサラダ<br>韓国風たまごスープ<br>くだもの  | 精白米 ワカメ 白ごま<br>豆腐 玉ねぎ 人参 インゲン 干しいたけ 鶏肉<br>ひじき キャバツ 人参 枝豆 ツナ<br>大根 人参 きくらげ 長ねぎ 卵<br>りんご     | 牛乳<br>カステラ   |
| 20   | 火  | あわこぼん<br>鶏のやわらか照りつけ<br>干切りイリチー<br>さつま芋のみそ汁<br>くだもの   | 精白米 もちきび<br>鶏肉<br>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<br>さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ<br>オレンジ             | 牛乳<br>もすくヒラヤーチー  |
| 21   | 水  | 沖縄そば<br>ほうれん草ソテー<br>くだもの   | 沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ<br>ほうれん草 人参 コーン しめじ<br>りんご   | 牛乳<br>昆布おにぎり   |
| 22   | 木  | 黒米ごはん<br>白身魚の磯辺揚げ<br>クープイリチー<br>イナムドッチ<br>くだもの   | 精白米 黒米<br>キング 卵<br>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<br>豚肉 こんにゃく カステラ かまぼこ 干しいたけ<br>オレンジ | ぶどうジュース<br>マーマレードケーキ  |
| 24   | 土  | 豚丼<br>春雨スープ<br>くだもの  | 精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草<br>春雨 鶏肉 たけのこ 白菜<br>バナナ  | 牛乳<br>にんじんゼリー  |
| 26   | 月  | あわこぼん 納豆<br>肉じゃが<br>白菜としらすの和え物<br>アーサー汁<br>くだもの  | 精白米 もちきび 納豆<br>じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく<br>白菜 きゅうり しらす コーン<br>豆腐 アーサー 青ねぎ<br>バナナ          | 牛乳<br>もすくとチーズの豆腐もち   |
| 27   | 火  | ～ お弁当会 ～  |  | 牛乳<br>ジャムサンド   |
| 28   | 水  | みそラーメン<br>シュウマイ<br>キャバツときゅうりのサラダ<br>くだもの   | 中華麺 人参 キャバツ 豚肉 ワカメ コーン<br>シュウマイ<br>キャバツ きゅうり しらす コーン<br>たんかん                               | 牛乳<br>ツナマヨおにぎり   |
| 29   | 木  | あわこぼん<br>鶏肉のおろし煮<br>人参とコーンのサラダ<br>五目みそ汁<br>くだもの  | 精白米 もちきび<br>鶏肉 大根<br>人参 コーン 玉ねぎ ツナ<br>かぼちゃ チンゲン菜 もやし ほうろ 青ねぎ<br>オレンジ                       | 牛乳<br>人参蒸しパン   |
| <p>～ 遊びを通しての食育 ～<br/>ペンやクレヨンなどを握って、自由にお絵描き。子どもは、ぐるぐると自分の思う通りに手を動かし線が掛ける面白さを味わえると同時に、スプーンやフォーク、お箸が上手に使えるようになるとも言われています。遊びを通して、食具の持ち方を教えるのも食育の一つです。ご家庭でも、楽しみながら子どもの成長を促してみたいかがでしょうか。</p>  |    |  |  |  |

※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。）