

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	ちらし寿司	精白米 インゲン べっただら漬 なると 人参 油揚げ 干しいたけ	カルピス	16	土	そぼろ丼	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	蒸し芋
		魚のしそ天ぷら	ホキ 大葉 卵	あられ			きのこスープ	えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ	
		ほうれん草ともやしの和え物	ほうれん草 もやし	三色ゼリー			くだもの	バナナ	
		赤だし汁	なめこ 豆腐 三つ葉						
2	土	鶏肉の照り焼き丼	精白米 鶏肉 人参 さやいんげん のり	いちごジャムケーキ	18	月	あわごはん 納豆	精白米 もちきび 納豆	牛乳
		アスパラガススープ	アスパラガス 玉ねぎ 人参				肉じゃが	じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン こんにゃく	ごぼうチップス
4	月	くだもの	バナナ		19	火	～ お弁当会 ～ 		
		子キンカレー	精白米 もちきび 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	牛乳					
5	火	コールスローサラダ	キャベツ 人参 コーン マヨネーズ ヨーグルト	かぼちゃスコーン	21	木	ケチャップライス	精白米 玉ねぎ 人参 グリンピース 鶏肉	牛乳
		ヨーグルト					豆腐ナゲット	豆腐 鶏肉 玉ねぎ 赤ピーマン ひじき 青ねぎ	にんじんゼリー
		あわごはん	精白米 もちきび	牛乳			チョップドサラダ	キャベツ きゅうり ハム 人参 トマト 粉チーズ	
		すき焼き	牛肉 白菜 長ねぎ 小松菜 人参 豆腐 こんにゃく	どら焼き			マカロニスープ	マカロニ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 りんご	
6	水	切干し大根サラダ	切干し大根 きゅうり 人参 竹輪 白ごま マヨネーズ		22	金	黒米ごはん	精白米 黒米	りんごジュース
		卵とニラのスープ	卵 玉ねぎ もやし ニラ				西京焼き	さば	マドレーヌ
7	木	くだもの	りんご		23	土	～ 家庭保育協力 ～ 		
		沖縄そば	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ	牛乳					
8	金	ごぼうサラダ	ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ	おかがチーズおにぎり	25	月	ふりかけごはん	精白米 ふりかけ	牛乳
		くだもの	オレンジ				ハンバーグ	豚肉 豆腐 玉ねぎ	麩ラスク
		ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳			春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	
		レバーフライ (カレー風味)	豚レバー 卵	ミルクもち			中華風コーンスープ	コーンクリーム ししいたけ 人参 卵 長ねぎ	
9	土	たまごスープ	カメ		26	火	さつま芋ごはん	精白米 さつま芋 ひじき 人参	牛乳
		くだもの	グレープフルーツ				鮭のムニエル	鮭 パセリ	黒糖ソフトクッキー
11	月	パンクンスープ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ		27	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
		くだもの	バナナ				シュウマイ	シュウマイ	サーターアンドギー
		チンジャオロース丼	精白米 豚肉 ビーマン だけのこ 干しいたけ	アカラサー			チンゲン菜中華和え	チンゲン菜 人参 コーン	
		もすく入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 人参 長ねぎ もすく ニラ	ポテトのり塩揚げ			くだもの	バナナ	
12	火	春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ		28	木	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		きくらげと卵のスープ	きくらげ 卵 長ねぎ				納豆サラダ	納豆 きゅうり もやし マヨネーズ	牛乳
13	水	くだもの	りんご		29	金	もすく丼	精白米 もちきび もすく 豚肉 ビーマン 赤ピーマン	牛乳
		青のりごはん	精白米 青のり	牛乳			人參とコーンのサラダ	人参 コーン 玉ねぎ ツナ	きな粉蒸しパン
14	木	鶏のから揚げ	鶏肉	コーンマヨパン	30	土	～ 家庭保育協力 ～ 		
		千切りイリチー	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						
15	金	ゆし豆腐	ゆし豆腐 米みそ 青ねぎ		31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		くだもの	パイ				(給食)		
15	金	カレーうどん	うどん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油揚げ	牛乳	31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		型抜きチーズ	チーズ	鮭おにぎり			(おやつ)	・納豆ごはん ・カレーライス ・唐揚げ ・沖縄そば ・ラーメン ・カレーうどん ・ハンバーグ ・ドーナツ ・ポテトフライ ・じゃこトースト ・ブレッドケーキ 等… 	
15	金	ほうれん草ごま和え	ほうれん草 人参 白ごま		31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		くだもの	バナナ						
15	金	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳	31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		牛肉とトマトのオイスター炒め	牛肉 トマト 玉ねぎ	おからきなこドーナツ					
15	金	若竹汁	白菜 きゅうり しらす コーン		31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		くだもの	オレンジ						
15	金	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳	31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		ぶりの照り焼き	ぶり	ホットケーキ					
15	金	なすのみそ汁	なす 豆腐 玉ねぎ 青ねぎ		31	日	★ 子どもたちからのリクエストメニュー ★ 		
		くだもの	りんご						

※ 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します。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)