


日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	火	豚肉ビビンバ	精白米 もちきび 豚肉 白ごま コーン チンゲン菜 もやし 人参	牛乳
		春雨サラダ	春雨 きゅうり もやし コーン ツナ	オートミールスナック
		白菜のみそ汁 くだもの	白菜 えのきたけ 厚揚げ 柿	
2	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 パーコン	五平餅
		さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり マヨネーズ	
		野菜スープ くだもの 牛乳	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ りんご	
4	金	ゆかりごはん さんまの蒲焼 ほうれん草炒め	精白米 ゆかり さんま ほうれん草 厚揚げ コーン ツナ	ヨーグルト クラッカー
		さつまいもみそ汁 くだもの	さつまいも 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 柿	
5	土	そぼろ丼	精白米 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 もやし	ちんびん
		かぼちゃのみそ汁 くだもの	かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 ハナナ	
7	月	グリーンピースごはん	精白米 グリンピース	牛乳
		チキンカレー	鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参	もずく入りヒラヤーチー
		トマトサラダ ワカメスープ くだもの	トマト レタス きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま 柿	
8	火	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		おでん	大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪	どら焼き
		磯香和え きのこスープ くだもの	キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ バナナ	
9	水	肉みそスパゲティ	スパゲティ もやし グリンピース 人参 豚肉 玉ねぎ	梅しらすおにぎり
		かぼちゃとレーズンサラダ	かぼちゃ レーズン マヨネーズ	
		レタススープ くだもの 牛乳	レタス 玉ねぎ えのきたけ 豆腐 りんご	
10	木	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		大根とレンコンの煮物	大根 人参 レンコン 豚肉	ホットケーキ
		納豆サラダ みそ汁 くだもの	納豆 きゅうり もやし マヨネーズ 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	
11	金	～ お弁当の日 ～		牛乳 ツナカレーおにぎり
12	土	五目うどん	うどん 豚肉 人参 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	芋ようかん
		もずくの酢の物 くだもの	もずく きゅうり りんご	
14	月	あわごはん	精白米 もちきび	カレーまん
		牛肉とトマトのオイスター炒め	牛肉 トマト 玉ねぎ	
		大根のなます 春雨スープ くだもの 牛乳	大根 人参 きゅうり 春雨 鶏肉 たけのこ 白菜 バナナ	
15	火	ちらし寿司	精白米 インゲン なると 人参 油揚げ 干しいたけ	牛乳
		きびなごの唐揚げ	きびなご カレー粉	小倉蒸しパン
		ブロッコリーとコーンの蒸し煮 赤だし汁 くだもの	ブロッコリー コーン 人参 なめこ 豆腐 青ネギ 柿	

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
16	水	ゆかりごはん	精白米 ゆかり	牛乳
		厚揚げ豆腐チャンプルー	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ	大学芋
		かぼちゃとレーズンサラダ 魚ともずくのスープ くだもの	かぼちゃ レーズン マヨネーズ もずく 白菜 白身魚 みかん	 芋の日
17	木	あわごはん	精白米 もちきび	アガラサー
		シウマイ	シウマイ	
		八宝菜	白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 卵 ニラのスープ くだもの 牛乳	
18	金	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		サバのカレー風味焼き	さば カレー粉	ココアクッキー
		麩チャンプルー	麩 豚肉 もやし キャベツ ニラ 卵 人参 玉ねぎ	
19	土	里芋汁 くだもの	里芋 大根 ニラ 椎茸 油揚げ オレンジ	にんじんゼリー
		鶏の照り焼き丼	精白米 麦 鶏肉 キャベツ のり	
		みそ汁 くだもの	じゃが芋 しめじ 玉ねぎ ワカメ みかん	
21	月	あわごはん	精白米 もちきび	牛乳
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース	ツナマヨコーンパン
		青菜ともやしのナムル	小松菜 もやし 人参 白ごま	
22	火	中華スープ くだもの	白菜 長ねぎ ワカメ みかん	柿プリン
		小松菜としらすのご飯	精白米 小松菜 しらす	
		トンカツ	豚肉 卵	
24	木	キャベツ・トマト・ブロッコリー	キャベツ トマト ブロッコリー	あったかスープ くだもの 牛乳
		えのきたけ 長ねぎ 白ごま		
		りんご		
24	木	さつまいもごはん	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳
		西京焼き	カレイ	くずもち
		筑前煮	ごぼう 鶏肉 人参 インゲン たけのこ 干しいたけ なめこ 豆腐 長ねぎ みかん	煮干し
25	金	黒米ごはん	精白米 黒米	牛乳
		鮭のムニエル	鮭 パセリ	麩ラスク
		クープイリチー	刻み昆布 切干し大根 カステラ うかまぼこ 豚肉 切こんにゃく 干しいたけ	
26	土	イナムドッチ	豚肉 切こんにゃく カステラ かまぼこ 干しいたけ	バナナ
		ココアカップケーキ		
		鶏肉とごぼうの炊き込みご飯	精白米 鶏肉 ごぼう しめじ インゲン 人参	
28	月	豚汁	大根 人参 里芋 豚肉 長ねぎ	せんべい
		くだもの	バナナ	
28	月	大豆きのこごはん	精白米 大豆 人参 椎茸 しめじ	りんごとさつまいも蒸しパン
		さばのごま焼き	さば 白ごま	
		ほうれん草ソテー	ほうれん草 人参 コーン しめじ バター 玉ねぎ 大根 油揚げ バナナ	
29	火	あったか丼	精白米 もちきび 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 豆腐	牛乳
		レンコンのマリネ	レンコン 玉ねぎ 人参	ピザパン
		大根のみそ汁 くだもの	大根 長ねぎ ワカメ みかん	
30	水	鮭とほうれん草クリームパスタ	スパゲティ 鮭 バター 玉ねぎ 牛乳 コーンクリーム ほうれん草	ツナと塩昆布おにぎり
		トマトサラダ	トマト レタス きゅうり 白ごま	
		野菜スープ くだもの 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 セロリ 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、まずご家庭で食べてみて、様子を確認していただくをお願いします。
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)