

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
1	金	大豆の磯煮 ピーマンの炒め物 あさりの佃煮	牛乳 ジャムサンド	牛乳、大豆、鶏肉、油揚げ あさり、かつおぶし ちりめん	にんじん、ごぼう、コンニャク ひじき、インゲン、ピーマン	じゃがいも、砂糖、油 食パン、ジャム
2	土	ぶっかけそうめん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、ハム、卵	きゅうり、トマト、果物	そうめん、油
4	月	夏野菜カレー ゆで卵 サラダ	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚肉、スキムミルク 卵、ベーコン	なす、かぼちゃ、トマト 玉葱、ピーマン、キャベツ キュウリ、コーン、椎茸	ビーフン、油、カレールウ
18	月	肉じゃが 刻み昆布のおかか煮 きゅうりのゆかり和え	牛乳 麩のラスク	牛乳、牛肉、鰹節、きなこ	玉葱、人参、椎茸 コンニャク、インゲン、昆布 キュウリ	麩、油、じゃがいも 砂糖
5 19	火	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	牛乳 のりじゃこ トースト	牛乳、魚、油揚げ ちくわ、味噌、ちりめん	ひじき、人参、インゲン のり、青菜、玉葱 えのき茸	食パン、マヨネーズ 砂糖、油 じゃがいも
6 20	水	ピビンバ かぼちゃの素揚げ 中華スープ	牛乳 蒸しパン	牛乳、牛肉、ベーコン 卵、スキムミルク	もやし、セソマイ、人参、玉葱 かぼちゃ、青菜、キャベツ、 ニラ、コーン	油、砂糖、ごま油 春雨、小麦粉 マーガリン
7 21	木	親子煮 青菜の納豆和え トマト	牛乳 フライドポテト 胡瓜スティック	牛乳、鶏肉、卵 納豆、鰹節、かまぼこ	人参、玉葱、椎茸、青菜 トマト、きゅうり、インゲン	じゃがいも、油、砂糖
8 22	金	マーボーナス ししゃものみりん干し きゅうりの中華風酢の物	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、豆腐、豚肉 ししゃも、味噌、小魚	人参、玉葱、椎茸、なす ネギ、ニンニク、生姜、きゅうり	片栗粉、油、砂糖 ごま油、お菓子
9 23	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、合びきミンチ ちくわ、卵	玉葱、人参、ピーマン コーン、果物	油
11 25	月	三色そばろご飯 具沢山味噌汁	牛乳 わらびもち	牛乳、鶏肉、油揚げ 味噌、きなこ、卵	青菜、ごぼう、茄子 人参、玉葱、もやし キャベツ、にら、かぼちゃ	砂糖、油、わらびもち粉
12	火	なすとピーマンのナポリタン きゅうりの酢和え 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、ベーコン、ちくわ	なす、ピーマン、人参 玉葱、きゅうり、果物	スパゲティ、油
26	火	豚肉の細切り炒め ばんさんすう かぼちゃと金時豆のマッシュ	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、卵	筍、ピーマン、きくらげ かぼちゃ、人参、もやし きゅうり	春雨、油、ごま油 オスターソース、片栗粉 金時豆、小麦粉、砂糖
27	水	魚の竜田揚げ ポイルキャベツ、トマト 五目和え、ワカメご飯	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳、魚、油揚げ ヨーグルト	生姜、キャベツ、トマト、椎茸 シラタキ、青菜、人参、キャベツ わかめ、冬瓜、果物	片栗粉、ごま、油 砂糖
28	木	ドライカレー ポテトサラダ ゆで卵	牛乳 大豆とじゃこの あまから煮	牛乳、合びきミンチ、卵 ハム、大豆、ちりめん	玉葱、人参、ごぼう、ピーマン きゅうり、コーン	じゃがいも、マヨネーズ 油、砂糖、片栗粉
29	金	鶏肉の甘酢味 青菜とコーンの和え物 ちりめんご飯、かぼちゃの煮物	牛乳 アイスクリーム	牛乳、鶏肉、鰹節 アイスクリーム、ちりめん	玉葱、ピーマン、なす 筍、人参、青菜、きゅうり かぼちゃ	油、片栗粉、砂糖
30	土	肉うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、牛肉	人参、青菜、果物	干しうどん、砂糖

※三歳未満児は、10時のおやつがあります。

※29日(金)のおやつ「アイスクリーム」は、保護者会費よりいただきます。