

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	月	野菜と豚肉のトマト煮 青菜のサラダ 手作りふりかけ	牛乳 チーズ パンサンド	牛乳、豚肉、チーズ カマボコ、小魚、干しエビ	人参、玉葱、キャベツ ピーマン、青菜、海苔 パン缶、シメジ	ゴマ、じゃが芋、油、砂糖 バターロールパン マヨネーズ
2	火	煮魚 お芋とちくわの煮物 きゅうりの昆布和え	牛乳 おにぎり	牛乳、魚、ちくわ	人参、コンニャク、筍 インゲン、椎茸、きゅうり 昆布	じゃが芋、砂糖、油
3	水	中華丼 春雨サラダ 果物	牛乳 わらびもち	牛乳、豚肉、イ、エビ うずら卵、ハム、きなこ	人参、玉葱、白菜、筍 キクラゲ、青菜、もやし きゅうり、果物、キャベツ	春雨、ごま油、油、砂糖 わらびもち粉
4	木	ずき焼き風煮 青菜の磯和え 金時豆	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、牛肉、焼き豆腐 チーズ	人参、ゴボウ、玉葱 コンニャク、葱、青菜、海苔	金時豆、お菓子、油、砂糖 じゃが芋
18	木	ちくわの変わり揚げ 豚しゃぶサラダ 味噌汁	牛乳 ミックス サンド	牛乳、卵、スキムミルク ちくわ、豚肉、油揚げ 味噌、ハム	青海苔、トマト、レタス、 キャベツ、人参、玉葱 葱、かぼちゃ、きゅうり	油、ゴマ バターロールパン マヨネーズ
5	金	豆腐のカレー煮 ゆで卵 キャベツの酢の物	牛乳 フランクフルト	牛乳、豚肉、豆腐、卵 ちりめん、ウインナー	人参、玉葱、キャベツ エリンギ、インゲン、シメジ きゅうり、ワカメ	ゴマ、砂糖、油 カレールウ 小麦粉
6	土	親子丼 果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、鶏肉 ちくわ、油揚げ	玉葱、人参、青菜 椎茸、果物	牛乳、砂糖、油 お菓子
8	月	マーボー丼 ひじきの中華和え かぼちゃの煮物	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、味噌 スキムミルク、ちりめん	玉葱、にんじん、椎茸 ニンニク、ひじき、モヤシ、青菜 かぼちゃ	牛乳、油、砂糖、小麦粉 マーガリン
9	火	筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト	牛乳 さつま芋 ケーキ	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵、ちりめん	人参、レンコン、ゴボウ、コンニャク 椎茸、インゲン、きゅうり わかめ、トマト	じゃが芋、砂糖、油、ごま さつま芋、小麦粉 マーガリン
10	水	白身魚のフライ ごぼうサラダ わかめご飯、パン缶	牛乳 塩焼きそば	牛乳、白身魚、卵 スキムミルク、ちくわ	ゴボウ、人参、キャベツ きゅうり、わかめ ピーマン、パン缶	小麦粉、パン粉、油 マヨネーズ、中華麺 ごま油、じゃが芋
11	木	うま煮 納豆 青菜とコーンの和え物	牛乳 月見団子(11) お菓子(25)	牛乳、豚肉、ちくわ 納豆、鰹節	人参、筍、コンニャク、インゲン 葱、青菜、コーン、昆布	じゃが芋、砂糖、油、ごま お菓子
12	金	ポークビーンズ 焼きししゃも ブロッコリーの塩茹で	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、大豆、豚肉、 ししゃも、豆腐、卵 スキムミルク	玉葱、人参、シメジ インゲン、ブロッコリー ミカン缶	じゃが芋、片栗粉、砂糖 油、白玉粉、小麦粉
26	金	秋鮭とチーズの洋風寿司 具沢山味噌汁	牛乳 きなこの ビスコッティ	牛乳、鮭、チーズ 厚揚げ、卵、きなこ スキムミルク	人参、きゅうり、玉葱、 大根、もやし、葱	さつま芋、ゴマ、小麦粉 砂糖
13	土	五目うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、かまぼこ	椎茸、人参、青菜	干しうどん
29	月	肉じゃが あさりと昆布の佃煮 キャベツの和え物	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳、牛肉、あさり、鰹節 ちりめん	玉葱、コンニャク、人参、椎茸 昆布、キャベツ、わかめ	じゃがいも 砂糖、油
30	火	秋刀魚の蒲焼丼 切り干し大根の炒め煮 青菜の胡麻和え	牛乳 ゆで栗 お菓子	牛乳、秋刀魚、油揚げ	切り干し大根、生姜 人参、インゲン、青菜	油、片栗粉、ごま お菓子、砂糖、栗

※三歳未満児には、10時のおやつがあります。

※11日(木)のおやつ「月見団子」は、保護者会費よりいただきます。