

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 15	月	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース ブロッコリーの塩茹で、ふりかけ	牛乳 バナナケーキ	牛乳、ツナ缶、豆腐、卵、 スキムミルク、ベーコン 小魚、鰹節、干しあみ	玉葱、キャベツ、人参 ピーマン、ブロッコリー、海苔 ばなな	パン粉、小麦粉、マーガリン
2 16	火	中華丼 焼きししゃも おひたし、一口ゼリー	牛乳 焼きそば(2) ジャージャー麺(16)	牛乳、豚肉、イカ、えび、 ししゃも、ウスマタゴ ベーコン(2)、豚ミンチ(16)	白菜、人参、筍、玉葱 キクラゲ、チンゲンサイ、青菜 えのきだけ、キャベツ	一口ゼリー、中華そば 油、ごま油
3	水	コロケ 切り干し大根のサラダ トマト、ポイルキャベツ	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、ハム スキムミルク	玉葱、人参、キャベツ、トマト 切り干し大根、きゅうり、 ミカン缶	油、マヨネーズ、小麦粉 パン粉、ごま、じゃが芋 砂糖
17	水	ハムカツコロケ 青菜と切り干し大根のサラダ トマト、ポイルキャベツ	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵 ロースハム、ちりめん 鰹節、スキムミルク	玉葱、人参、キャベツ トマト、青菜、切り干し大根 きゅうり	油、小麦粉 パン粉、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ
4 18	木	煮魚 五目和え かきたま汁、金時豆	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、魚、油揚げ チーズ、卵	玉葱、人参、ニラ、パイン缶 椎茸、しらたき、青菜 人参、もやし	ゴマ、バターロールパン 金時豆
5 19	金	鶏肉のカレーしょうゆ焼き じゃが芋と野菜の煮物 コールスローサラダ	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、鶏肉、ちくわ	人参、キャベツ、インゲン きゅうり、昆布	じゃが芋、片栗粉、油 さとう
6 20	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵	玉葱、人参、青菜 えのきだけ、果物	干しうどん
8 22	月	豚肉のしょうが焼き ポイルキャベツ、ひじきご飯 豆腐チャンプルー	牛乳 ポテト ドーナツ	牛乳、豚肉、油揚げ 豆腐、鰹節	玉葱、キャベツ、生姜 ひじき、人参、インゲン もやし、青菜、きゅうり	油、砂糖 じゃが芋、団子粉
9 23	火	肉じゃが 小松菜の納豆和え トマトときゅうりの和え物	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳、牛肉、納豆、鰹節 ちりめん	人参、干し椎茸、コンニャク インゲン、トマト、きゅうり わかめ	じゃが芋、油、砂糖、ゴマ
10 24	水	かつおの竜田揚げ ひじきと春雨のサラダ さつまいもの煮付け	牛乳 手作り クッキー	牛乳、かつお ちりめん、スキムミルク、卵、	キャベツ、もやし、人参 ひじき	片栗粉、春雨、砂糖、油 小麦粉 さつまいも
11	木	炒り豆腐 青菜のマヨネーズ和え レバーの煮付け	牛乳 ホットケーキ	牛乳、豆腐、鶏肉 卵、鶏レバー ハム	玉葱、人参、椎茸、ひじき、 インゲン、青菜	ごま、油、砂糖 小麦粉、マーガリン マヨネーズ
25	木	鮭ずし 鶏肉のから揚げ 和風サラダ、トマト	牛乳 豆腐入り 甘辛団子	牛乳、鮭、鶏肉、卵 かにかま	きゅうり、人参、海苔 生姜、キャベツ、わかめ トマト、ブロッコリー、えのきだけ	片栗粉、油、砂糖 白玉粉
12	金	ごぼうと大豆のドライカレー ゆで卵 野菜のマリネ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、合びきミンチ、大豆 卵、ちりめん	昆布、ゴホウ、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、きゅうり セロリ	油、砂糖、カレールウ お菓子
26	金	鶏肉とほうれん草のカレー ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、鶏肉、卵	玉葱、人参、インゲン コーン、青菜、キャベツ きゅうり、トマト	油、カレールウ じゃが芋、マカロニ
13 27	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ、葱 もやし、果物	中華そば、油
29	月	ちくわの香味煮 ポイル野菜 ししゃものみりん干し	牛乳 わらびもち	牛乳、ちくわ、豚肉、チーズ 高野豆腐、ちりめん ししゃも、きなこ	人参、コンニャク、ゴホウ キャベツ、きゅうり	ゴマ、油、砂糖、じゃが芋 わらびもち粉
30	火	マーボー丼 きんぴら ナムル、果物	牛乳 おにぎり	牛乳、魚、油揚げ、平天	ひじき、コンニャク、インゲン ゴホウ、ブロッコリー、果物	じゃが芋、ゴマ、油、砂糖

三才未満児には、10時のおやつがあります。