

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	火	高野豆腐の卵とじ ひじきのじゃこ煮 焼きなす	牛乳 おにぎり	牛乳、ちりめん、卵 高野豆腐、鶏肉、鰹節	人参、玉葱、椎茸、インゲン ひじき、なす	じゃが芋、砂糖、油 ゴマ
15	火	揚げ鯖の野菜あんかけ 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、鯖、ちくわ	もやし、人参、ニラ、筍 インゲン、胡瓜、塩ッパ	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉、ごま油
2 16	水	豆腐のカレー煮 ゆで卵 キャベツの酢の物	牛乳 アメリカン ドッグ	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
3	木	鮭のレモン風味焼き きんぴら 味噌汁	牛乳 ポテト ドーナツ	牛乳、鮭、ちくわ、豆腐、 油揚げ、味噌	レモン、人参、ゴボウ、ピーマン 玉葱、ねぎ	さつまいも 砂糖、油、ごま じゃがいも、上新粉
17	木	秋鮭とチーズの洋風寿司 具沢山味噌汁	牛乳 豆腐入り 甘辛団子	牛乳、鮭、チーズ、卵 厚揚げ、豆腐 味噌	きゅうり、のり、なす、人参 玉葱、かぼちゃ、もやし ニラ、シメジ	砂糖、油、ごま 片栗粉
4 18	金	すき焼き風煮 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、フリマ	人参、ゴボウ、玉葱 コンニャク、葱、青菜、海苔	金時豆、お菓子、油 じゃが芋、砂糖
5 19	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	砂糖、油 お菓子
7	月	マーボーナス丼 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 コンニャク、ひじき、モヤシ、青菜 かぼちゃ、なす	牛乳、油、砂糖、小麦粉 マーガリン
8	火	筑前煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵、かまぼこ	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 さつまいも、小麦粉 マーガリン
9	水	中華丼 春雨の酢の物 果物	牛乳 ちくわの ポテト揚げ	牛乳、豚肉、イカ、エビ うずら卵、ハム、ちくわ	人参、玉葱、白菜、筍 カラゲ、青菜、もやし きゅうり、果物、キャベツ	春雨、ごま油、油、砂糖 小麦粉、じゃがいも マヨネーズ
10 24	木	豚肉と野菜のうま煮 納豆 青菜とコーンの和え物	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、ちくわ 納豆、鰹節、卵 スキムミルク	人参、筍、コンニャク、インゲン 葱、青菜、コーン、ミカン缶	じゃが芋、砂糖、油、ごま 小麦粉
11	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 小魚 お菓子	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
25	金	カレーライス ゆで卵 フレンチサラダ	牛乳 小魚 お菓子	牛乳、牛肉、卵 小魚、ハム	玉葱、人参、シメジ インゲン、キャベツ、きゅうり ピーマン	マカロニ、じゃがいも 油
12 26	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
14 28	月	ちくわの磯辺揚げ 豚しゃぶサラダ おから入り味噌汁	牛乳 ミックス サンド	牛乳、卵、おから 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
29	火	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	水	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。