

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	火	中華丼 青菜のおひたし ししゃものみりん干し	牛乳 焼きそば	牛乳、豚肉、イカ、えび ししゃも、ウズラタマゴ ベーコン	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、ピーマン	片栗粉、中華そば 油、ごま油
2	水	鮭のムニエル ごぼうサラダ、アスパラの塩茹で もずく入り味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳、バター、鮭 スキムミルク、味噌 油揚げ、豆腐、きなこ	ゴボウ、人参、キャベツ 青菜、アスパラ、もずく エノキ茸、葱	じゃが芋、マヨネーズ 麩、小麦粉 砂糖
16	水	魚のフリッター(タルタルソース) スパゲティソース、ブロッコリー 豆わかごはん	牛乳 かるかん	牛乳、魚、卵、ウインナー 大豆、スキムミルク	玉葱、ハセリ、人参、キャベツ シメジ、ピーマン ブロッコリー、わかめ	スパゲティ、小麦粉 油、マヨネーズ 上新粉、山芋、金時豆
3 17	木	ちくわの香味煮 青菜のおかか和え ちりめん入り卵焼き	牛乳 わらびもち	牛乳、ちくわ、豚肉 ちりめん 卵、きなこ	人参、コンニャク、ゴボウ 青菜、もやし、椎茸	ゴマ、油、砂糖、じゃが芋 わらびもち粉
4	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、チーズ	ゴボウ、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
18	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 ハム、チーズ	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 お菓子
5 19	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉葱、ピーマン、人参 コーン、シメジ、ばなな	油、お菓子
7 21	月	回鍋肉 ナムル さつまいもの煮付け	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、かにかま	キャベツ、しめじ、ピーマン 白葱、青菜、もやし 人参	さつまいも、油、砂糖 ごま油、片栗粉
8 22	火	煮魚 五目和え 納豆	牛乳 シュガー トースト	牛乳、魚、油揚げ バター、チリメン、納豆	もみのり、葱 椎茸、しらたき、青菜 人参、もやし	ゴマ、食パン 砂糖
9	水	いなが寿司 具沢山味噌汁 ささみの石垣揚げ	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、ちりめん、油揚げ きなこ、ささみ、卵、味噌 厚揚げ、ちくわ、豆腐	人参、たくあん、筍、椎茸 キヌサヤ、玉葱、キャベツ しめじ、切り干し大根、ネギ	さつまいも、油、砂糖 小麦粉、ごま、白玉粉
23	水	鮭とチーズのお寿司 具沢山味噌汁 一口ゼリー	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、鮭、チーズ、卵 豆腐、厚揚げ、ちくわ 味噌、きなこ	きゅうり、キャベツ、玉葱 人参、エノキ茸、ごぼう 葱、もやし	じゃが芋、砂糖、油 白玉粉 ゼリー
10	木	ハムカツコロッケ、オイルキャベツ 青菜と切り干し大根のサラダ トマト、大豆入りひじきご飯	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、油揚げ ロースハム、ちりめん スキムミルク、大豆	玉葱、人参、キャベツ トマト、青菜、切り干し大根 きゅうり、ひじき	油、小麦粉 パン粉、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ
24	木	コロッケ、オイルキャベツ 青菜と切り干し大根のサラダ トマト、大豆入りひじきご飯	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、油揚げ 魚肉ソーセージ、ちりめん スキムミルク、大豆	玉葱、人参、キャベツ トマト、青菜、切り干し大根 きゅうり、ひじき	油、小麦粉 パン粉、砂糖、じゃが芋 マヨネーズ
11 25	金	鶏肉のカレーしょうゆ焼き ひじきとチリメンの和え物 かぼちゃとおからの味噌汁	牛乳 クッキー 小魚	牛乳、鶏肉、ちくわ ちりめん、油揚げ、味噌 小魚、おから、卵	ひじき、人参、きゅうり キャベツ、南京、もやし 玉葱、ごぼう、葱	小麦粉、砂糖、油
12 26	土	肉うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、牛肉	玉葱、人参、青菜 ばなな	干しうどん
14 28	月	親子煮 キャベツとわかめの酢の物 あさりと昆布の佃煮	牛乳 マヨネーズ トースト	牛乳、卵、鶏肉、ちくわ あさり、ちりめん	玉葱、人参、椎茸、インゲン キャベツ、きゅうり、わかめ 昆布	じゃが芋、砂糖、油 マヨネーズ、食パン
29	火	マーボー丼 きんぴら ナムル、果物	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚肉、豆腐 ちくわ、味噌 ウインナー	玉葱、人参、椎茸、にら 生姜、ごぼう、ピーマン 青菜、えのき茸、果物	片栗粉、油、ごま油 ビーフン
30	水	豚肉のしょうが焼き ポイルキャベツ、豆わかご飯 豆腐チャンプルー	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆 豆腐、鯉節 ヨーグルト	玉葱、キャベツ、生姜 人参、果物、わかめ もやし、青菜、きゅうり	油、砂糖

三才未満児には、10時のおやつがあります。