

| 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 | 水 | 高野豆腐の五目煮 あさりとひじきの佃煮 卵焼き | 牛乳 みかん入り 蒸しパン | 牛乳、鶏肉、高野豆腐 あさり、鰹節、卵、チリメン かにかま、スキムミルク | 人参、玉葱、インゲン、椎茸 ひじき、ねぎ、みかん缶 | じゃが芋、砂糖、油 小麦粉 |
| 2 16 | 木 | ちくわの磯辺揚げ ばんさんすう トマト、わかめご飯 | 牛乳 あべかわ 団子 | 牛乳、ちくわ、卵、ハム きなこ、絹豆腐 | 人参、もやし、きゅうり キャベツ、トマト、わかめ | 油、春雨、小麦粉 砂糖、白玉粉 |
| 3 17 | 金 | カレーライス ゆで卵 コールスローサラダ | 牛乳 お菓子 昆布 | 牛乳、豚肉、卵、ちりめん スキムミルク | 人参、玉葱、キャベツ きゅうり、インゲン 昆布 | じゃが芋、砂糖、油 お菓子 |
| 4 18 | 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 |
| 6 月 | | すきやき風煮 きゅうりとわかめの酢の物 大学芋 | 牛乳 ゆかり おにぎり | 牛乳、牛肉、豆腐 干しあみ | 人参、ゴボウ、玉葱、葱 コンニャク、きゅうり、わかめ | じゃが芋、さつま芋、砂糖 ごま、油 |
| 7 21 | 火 | マーボーナス ナムル ししゃものみりん干し | 牛乳 麩のラスク | 牛乳、豆腐、豚肉、味噌 ししゃも、きなこ | 玉葱、人参、なす、椎茸 葱、生姜、青菜、モヤシ | 片栗粉、ごま油、油、砂糖 麩、マーガリン |
| 8 水 | | ボークビーンズ だしまき卵、パイン缶 切り干し大根のごま油炒め | 牛乳 冷やし そうめん | 牛乳、豚肉、大豆、卵 さくらえび、ちくわ ちりめん | 玉葱、人参、インゲン、ピーマン パイン缶、切り干し大根 チンゲンサイ、きゅうり | ごま油、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、そうめん |
| 22 水 | | 大豆入りスパゲティソース かきたま汁 一口ゼリー | 牛乳 月見団子 | 牛乳、大豆、豚肉、卵 ちくわ、油揚げ | 玉葱、人参、ピーマン なす、葱、えのき茸 | 片栗粉、砂糖、油 団子 |
| 9 木 | | 豚肉と野菜の生姜炒め 千草和え 味噌汁 | 牛乳 お菓子 チーズ | 牛乳、豚肉、鰹節 油揚げ、味噌 チーズ | キャベツ、ピーマン、人参 青菜、もやし、玉葱 なす、ニラ、生姜 | じゃがいも、お菓子 油 |
| 10 金 | | 鮭のレモン風味焼き ひじきの炒め煮 かぼちゃのサラダ | 牛乳 卵サンド | 牛乳、鮭、油揚げ 卵、ハム | レモン、人参、ひじき インゲン、かぼちゃ きゅうり、パプリカ | 油、砂糖 マヨネーズ、食パン |
| 24 金 | | 魚のバーベキュー風 切り干し大根のゴマサラダ トマトと卵のスープ | 牛乳 チーズパイン サンド | 牛乳、魚、卵、ベーコン チーズ | 梨、レモン、切り干し大根 人参、ひじき、きゅうり トマト、玉葱、チンゲンサイ | じゃが芋、油、ゴマ ごま油、バターロールパン |
| 11 25 | 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 |
| 13 27 | 月 | 鶏肉となすの味噌炒め きゅうりの酢の物 | 牛乳 クッキー | 牛乳、鶏肉、厚揚げ 味噌、卵、ちりめん | 人参、なす、玉葱 椎茸、ピーマン、キャベツ トマト、きゅうり | 油、砂糖、片栗粉 小麦粉、マーガリン ゴマ |
| 14 火 | | 秋鮭ときゅうりのお寿司 具沢山味噌汁 | 牛乳 アメリカン ドッグ | 牛乳、鮭、卵 厚揚げ、味噌 卵、ウインナー | 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、小麦粉 |
| 28 火 | | 筑前煮 青菜のおひたし ひき肉と春雨の炒め物 | 牛乳 フルーツ ヨーグルト | 牛乳、鶏肉、鰹節 豚肉、ヨーグルト | 人参、椎茸、キヌサヤ、青菜 インゲン、ごぼう、コンニャク インゲン、果物 | 春雨、じゃが芋、油 砂糖 |
| 29 水 | | 豆腐のカレー煮 フレンチサラダ ブロッコリーの塩茹で | 牛乳 さつま芋 ケーキ | 牛乳、豚肉、豆腐 卵 | 人参、玉葱、キャベツ インゲン、きゅうり、ブロッコリー | じゃが芋、油、カレールウ さつま芋、マーガリン 小麦粉、砂糖 |
| 30 木 | | 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。
22日(水)の「お月見団子」は、保護者会費よりいただきます。
もも組、ばなな組、さくらんぼ組はゼリーです。