

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	
4	18	火	マカロニ入りシチュー ブロッコリーの塩茹で わかめサラダ	牛乳 クッキー	牛乳、鶏肉、スキムミルク かにかま、卵	人参、玉葱、わかめ 大根、ブロッコリー キャベツ	じゃが芋、シチューミックス 油、砂糖、小麦粉 マーガリン、マカロニ
5	水	魚の照り焼き おからの煮付け さつまいもとりんごのきんとん	牛乳 焼きビーフン	牛乳、魚、おから、油揚げ ちくわ、ベーコン、スキムミルク	人参、ゴボウ、コンニャク、 椎茸、葱、りんご 玉葱、キャベツ、ピーマン	さつまいも、油、砂糖 ビーフン	
19	水	鮭の塩焼き かきたま汁 ほうれん草の白和え	牛乳 焼きビーフン	牛乳、ちくわ、豆腐 卵、鮭、ベーコン、油揚げ 味噌	人参、玉葱、えのき茸 ニラ、ほうれん草、椎茸 ヒジキ、コンニャク、キャベツ	砂糖、片栗粉 お菓子、ごま油、油 ビーフン	
6	20	木	鶏肉と野菜の煮物 大豆とじゃこの甘辛煮 ポテトサラダ	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、平天、大豆 ちりめん、ハム ちくわ、スキムミルク	人参、大根、コンニャク、昆布 インゲン、生姜、コーン みかん缶、キャベツ、もやし	里芋、油、ゴマ、砂糖 山芋、小麦粉、てんかす じゃが芋
7	金	竹輪の変わり揚げ 七福なます 青菜の磯和え	お茶 七草粥	牛乳、ちくわ、卵、油揚げ かまぼこ、ちりめん ムキエビ、干しえび	青菜、大根、椎茸 人参、きゅうり、海苔 コンニャク、えのき茸	小麦粉、砂糖、油 ごま	
21	金	松風焼き、黒豆 筑前煮、ブロッコリーの塩茹で さつまいもご飯	お茶 野菜雑炊	牛乳、鶏肉、鶏ミンチ 味噌、卵、ちくわ ムキエビ	玉葱、椎茸、ごぼう レモン、インゲン、人参 ブロッコリー、大根、白菜	パン粉、油、黒豆 さつまいも、砂糖 ごま	
8	22	土	田舎うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、厚揚げ ちくわ	白菜、ゴボウ、コンニャク しめじ、ネギ、人参 大根、果物	ごま油、干しうどん 片栗粉、さつまいも
24	月	豆腐のキッシュ ひじきの炒め煮 さつまいものバター炒め	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、チーズ、豆腐、 ベーコン、卵、生クリーム バター、油揚げ	ほうれん草、しめじ、ひじき 人参、インゲン パイン缶	バターロールパン、油 砂糖、さつまいも	
11	25	火	さつまいも 焼きししゃも 切り干し大根の煮付け	牛乳 ホットケーキ	牛乳、魚、味噌 豆腐、油揚げ、ししゃも 卵、スキムミルク、ちくわ	椎茸、しらたき、青菜、 人参、ネギ、白菜 大根、切り干し大根	さつまいも、砂糖 小麦粉、油、マーガリン 山芋
12	26	水	煮魚 五目和え 卵焼き	牛乳 ぜんざい(12) あべかわ団子	牛乳、魚、味噌 豆腐、油揚げ 卵、ちりめん、きなこ(26)	椎茸、しらたき、青菜、 人参、キャベツ、大根 あずき(12)、昆布	砂糖、油、白玉粉 ごま
13	27	木	高野豆腐の卵とじ 青菜の納豆和え 刻み昆布のおかか煮	牛乳 さつまいもの スティック揚げ	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐 納豆、チリメン、鰹節 あさり	人参、インゲン、玉葱、椎茸 青菜、海苔、昆布	じゃが芋、さつまいも、砂糖 油
14	28	金	カレーライス ゆで卵 野菜サラダ	牛乳 ばななケーキ	牛乳、豚肉、スキムミルク 卵、かにかま	人参、玉葱、インゲン キャベツ、大根、わかめ パプリカ、きゅうり、ばなな	カレールー、じゃが芋 油、砂糖、小麦粉
15	29	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ	玉葱、人参、椎茸 えのき茸、青菜、ばなな	砂糖、油
17	月	鶏肉のから揚げ チャプチェ さつまいもの甘煮	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、豚肉	人参、玉葱、ピーマン、しめじ キクラゲ、チンゲンサイ 玉葱	春雨、小麦粉、油 ジャム、食パン ごま油、さつまいも	
31	月	卵ソースかけチキン南蛮 チャプチェ さつまいもの粉ふき、キャベツ	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、豚肉 卵、練乳	人参、玉葱、ピーマン、しめじ キクラゲ、チンゲンサイ 玉葱、キャベツ	春雨、小麦粉、油 ジャム、食パン、マヨネーズ ごま油、さつまいも	

三歳未満児には、10時のおやつがあります。