



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
(午前おやつ) (献立)	ぶどうジュース	りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
	ホッケの塩焼き ほうれん草のゴマ和え ピーマンのそぼろ煮 さもだし汁 フルーツ	肉じゃが なすの煮びたし かぶの味噌汁 フルーツ	鶏肉のチーズ焼き トマト 豆サラダ おくらの味噌汁 フルーツ	豆腐ツナハンバーグ にんじんのグラッセ チンゲン菜のじゃこ炒め わかめの味噌汁 フルーツ	他人丼 もやしのナポリタン ほうれん草の味噌汁 フルーツ
(主な食材)	ホッケ ほうれん草 油揚げ ピーマン ひき肉 人参 さもだし 豆腐	豚肉 じゃがいも 人参 糸こんに ナス しいたけ オクラ かぶ 豆腐	鶏肉 チーズ トマト 豆 レタス きゅうり もやし おくら 卵	豆腐 ツナ ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しらす わかめ 豆腐	豚肉 玉ねぎ 卵 しいたけ もやし ソーセージ ピーマン ほうれん草 キャベツ 豆腐
(午後おやつ)	せんべい 牛乳	パン 牛乳	パインケーキ 牛乳	スティックメロンパン 牛乳	ホットケーキ スポロン
7	8	9	10	11	12
オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
天ぷらそば はんぺんの炒め物 煮豆 フルーツ	鶏肉とかぶの煮物 めかぶサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	揚げ出し豆腐 ほうれん草のベーコン炒め しいたけの味噌汁 フルーツ	カレーライス なすとツナのゴマ和え チーズ フルーツ	さんまのゴマ味噌焼き 小松菜の和え物 さといもサラダ オニオンスープ フルーツ	中華丼 もやしのサラダ ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ
天ぷら ほうれん草 かまぼこ 鶏肉 はんぺん エリンギ しめじ 人参 キャベツ	鶏肉 かぶ 大根 人参 めかぶ レタス きゅうり 油揚げ 豆腐 わかめ	豆腐 えのき しめじ 人参 ほうれん草 ベーコン コーン しいたけ 大根 わかめ	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ なす ツナ おくら きゅうり チーズ	さんま 小松菜 油揚げ さといも ハム きゅうり 玉ねぎ えのき わかめ	シーフード なると たけのこ もやし レタス 人参 きゅうり ねぎ わかめ 豆腐
プリン 牛乳	豆乳スパケティ 牛乳	おにぎり 牛乳	パン 牛乳	ほうれん草ケーキ 牛乳	クッキー 牛乳
14	15	16	17	18	19
オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
塩ラーメン ほうれん草の卵とじ 小女子の佃煮 フルーツ	すき焼き風炒め きのこのクリーム煮 さつまいもの味噌汁 フルーツ	鮭のバター醤油焼き ブロッコリー キャベツのゴマ酢和え 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	さつまいもご飯 しゅうまい グラタン サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	豆腐の中華煮 かぼちゃのマヨチーズ焼き 切干大根の味噌汁 フルーツ	ベーコンシチュー 小松菜のおかか和え チーズ フルーツ
チャーシュー メンマ なると ほうれん草 卵 人参 小女子の佃煮	豚肉 白菜 春菊 卵 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー さつまいも わかめ ねぎ	鮭 ブロッコリー キャベツ きゅうり もやし 高野豆腐 ほうれん草	さつまいも ひき肉 玉ねぎ 人参 ウィンナー レタス 卵 きゅうり 大根 三つ葉 ふ	豆腐 豚肉 白菜 ピーマン きくらげ たけのこ かぼちゃ 切干大根 人参 ねぎ	ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ 小松菜 しめじ もやし チーズ
クレープ 牛乳	マロンまんじゅう 牛乳	パン 牛乳	ケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	フルーツ 野菜ジュース
21	22	23	24	25	26
		オレンジジュース	牛乳	ぶどうジュース	
敬老の日	秋分の日	シーフードスパゲティ かぼちゃのいとこ煮 豆腐の味噌汁 フルーツ	揚げカレイのきのこあん じゃがいものカレー炒め たけのこの味噌汁 フルーツ	豚肉の生姜焼き 干切りキャベツ 小松菜のツナ和え もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	運動会
		シーフード ニラ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 小豆 豆腐 わかめ 油揚げ	カレイ しめじ エリンギ じゃがいも ピーマン ベーコン たけのこ 豆腐 わかめ	豚肉 キャベツ 小松菜 ツナ 人参 レタス もやし 油揚げ 豆腐	パン りんごジュース バナナ
		パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	シュークリーム 牛乳	
28	29	30			
りんごジュース	オレンジジュース	ぶどうジュース			
月見うどん もやしの塩炒め しそ昆布 フルーツ	スコッチエッグ ピーマンのじゃこ和え 麩としめじの味噌汁 フルーツ	長芋と豚肉の生姜味噌煮 小松菜の磯辺和え レタススープ フルーツ			アレルギーの子に ついては代替食で 対応しています。 例。 卵→タンパク質を含む 肉や魚など 麺類→春雨やビーフン などの類似品
卵 鶏肉 ほうれん草 ふ もやし ピーマン 人参 しそ昆布	ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 卵 ピーマン しらす 人参 麩 しめじ 豆腐	長芋 豚肉 人参 しいたけ 小松菜 のり もやし しめじ レタス えのき		ひよこ・ちゅうりっぷ たんぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	
さつまいも蒸しパン 牛乳	ゼリー 牛乳	パン 牛乳			