



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	(午前おやつ) (献立)	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
		さわらのマヨ焼き ほうれん草のゴマ和え ビーフン さもだし汁 フルーツ	ポトフ もやしと卵の甘酢炒め チンゲン菜の味噌汁 フルーツ	豚肉のしょうが焼き 千切りキャベツ みかんサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	八宝菜 ところてんサラダ おぐらの味噌汁 フルーツ
	(主な食材)	さわら ほうれん草 油揚げ 人参 玉ねぎ キャベツ えび さもだし 豆腐 わかめ	ウインナー ジャがいも 人参 もやし 卵 ハム ビーマン チンゲン菜 豆腐 油揚げ	豚肉 キャベツ みかん レタス きゅうり ハム 玉ねぎ しいたけ 豆腐	豚肉 白菜 しいたけ 人参 ところてん レタス きゅうり おぐら 卵
	(午後おやつ)	パン 牛乳	ポップコーン 牛乳	クッキー 牛乳	ジャムマーガリンサンド 牛乳
6	7	8	9	10	11
野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
タンタン焼きそば ビーマンとなすの炒め物 きのこスープ フルーツ	さばの竜田揚げ トマト レンコンのゴママヨ和え キャベツの味噌汁 フルーツ	鶏のチャンチャン焼き しらす炒め ニラ玉スープ フルーツ	豆腐ときこのおろし煮 ほうれん草のたらこ和え ウイナースープ フルーツ	焼き酢豚 切干大根のサラダ 白菜の味噌汁 フルーツ	きのこシチュー 枝豆サラダ チーズ フルーツ
ひき肉 チンゲン菜 人参 ビーマン なす ベーコン しめじ えのき しいたけ	さば トマト レンコン ごぼう 人参 キャベツ 油揚げ 豆腐	鶏肉 キャベツ しいたけ 人参 しらす干し チンゲン菜 はんぺん ニラ 卵	豆腐 カニカマ 大根 なめこ ほうれん草 たらこ もやし ウインナー キャベツ	豚肉 ビーマン しいたけ 人参 切干大根 ツナのり 白菜 油揚げ 豆腐	鶏肉 しめじ マッシュルーム 人参 ジャがいも 枝豆 きゅうり ブロッコリー
黒コマプリン 牛乳	ピザ餃子 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	ロールケーキ 牛乳	大学いも スポロン
13	14	15	16	17	18
野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース	りんごジュース
月見うどん きのこのソテー 小女子の佃煮 フルーツ	グラタン ほうれん草の和え物 えのきの味噌汁 フルーツ	たらときこのチリソース 小松菜とひじきのサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	栗ごはん 鶏手羽中の甘辛揚げ じゃがいものベーコン焼き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	いが蒸し トマト 白和え かに玉スープ フルーツ	焼き肉丼 きゅうりの酢味噌和え ポテトスープ フルーツ
鶏肉 卵 山菜ミックス かまぼこ ベーコン しめじ しいたけ エリンギ ブロッコリー	マカロニ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 レタス 人参 のり えのき 豆腐 わかめ	たら しめじ しいたけ 小松菜 ひじき 枝豆 人参 じゃがいも キャベツ 豆腐	栗 手羽中 ジャがいも ベーコン チーズ きゅうり ブロッコリー 白菜 三つ葉	ひき肉 玉ねぎ トマト 豆腐 糸こんに 人参 しめじ カニカマ 卵 わかめ	豚肉 玉ねぎ サンチュ きゅうり キャベツ もやし じゃがいも えのき
シュガートースト 牛乳	おにぎり 牛乳	パン 牛乳	ケーキ 牛乳 	うさぎまんじゅう 牛乳	原宿ドック 野菜ジュース
20	21	22	23	24	25
	野菜ジュース	ぶどうジュース		りんごジュース	野菜ジュース
敬老の日	スコッチエッグ たことオクラのマヨ和え しいたけの味噌汁 フルーツ	鶏肉のクリームパスタ カニと大根のサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ	秋分の日	鮭の紅葉焼き ブロッコリー 里芋のバター味噌煮 レタススープ フルーツ	ベーコンカレー 豆サラダ チーズ フルーツ
	ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー 卵 たこ オクラ きゅうり しいたけ 油揚げ 豆腐	鶏肉 ほうれん草 しめじ カニ 大根 きゅうり 人参 さつまいも わかめ 豆腐		鮭 人参 ブロッコリー 里芋 しめじ いんげん レタス しいたけ えのき	ベーコン ジャがいも 人参 玉ねぎ ひよこ豆 トマト レタス きゅうり チーズ
	お月見ゼリー 牛乳	パン 牛乳		サンドイッチ 牛乳	ホットケーキ 牛乳
27	28	29	30		
ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	ぶどうジュース		
えび塩ラーメン 野菜炒め しそ昆布 フルーツ	さんまのゴマ味噌焼き 小松菜のなめだけ和え ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	さつまいもと鶏肉の煮物 もやしのカルボナーラ 板ふの味噌汁 フルーツ	がんもどき りんごサラダ ほうれん草の味噌汁 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
えび ほうれん草 メンマ ソーセージ キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ しそ昆布	さんま 小松菜 なめだけ じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ しいたけ えのき	鶏肉 さつまいも 人参 しめじ もやし ベーコン ビーマン 板ふ 豆腐 わかめ	豆腐 人参 ごぼう いんげん りんご レタス 大根 きゅうり ほうれん草 油揚げ わかめ	ひよこ・ちゅうりっぷ たんぼぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	
かりんとう 牛乳	ウインナーパイ 牛乳	パン 牛乳	ババロア 牛乳		