



月	火	水	木	金	土
				1	2
			(午前おやつ) (献立)	りんごジュース	野菜ジュース
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 種類→春雨やビーフンなどの類似品				レバーのケチャップ炒め マカロニサラダ わかめの味噌汁 フルーツ	ハヤシライス ツナサラダ チーズ フルーツ
	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。	(主な食材) 		レバー パプリカ ピーマン 玉ねぎ マカロニ きゅうり ハム 人参 わかめ 豆腐 油揚げ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり ツナ ブロッコリー チーズ
			(午後おやつ)	ミートソースパン 牛乳	ポップコーン 牛乳
4	5	6	7	8	9
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	野菜ジュース
味噌焼きうどん きゅうりのなめたけ和え 白菜のスープ フルーツ	鶏肉のバター醤油炒め 白菜サラダ かぶの味噌汁 フルーツ	てんぷら キャベツのソテー 高野豆腐の味噌汁 フルーツ	ホッケの煮付け ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ 里芋の味噌汁 フルーツ	回鍋肉風炒め みかんサラダ わかめのかきたま汁 フルーツ	マーボー卵丼 ほうれん草のゴマ和え ねぎスープ フルーツ
豚肉 ねぎ 人参 しいたけ しめじ きゅうり なめたけ 大根 白菜 ベーコン	鶏肉 アスパラ キャベツ ピーマン パプリカ 白菜 きゅうり 人参 かぶ 豆腐 わかめ	さつまいも しいたけ ごぼう 人参 キャベツ 豚肉 コーン 高野豆腐 ほうれん草	ホッケ ほうれん草 コーン かぼちゃ きゅうり ハム 里芋 油揚げ 豆腐	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー みかん ハム きゅうり わかめ 卵 三つ葉	ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし 油揚げ ねぎ わかめ 春雨
クラッカー 牛乳	ラスク 牛乳	パン 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーチェ スポロン
11	12	13	14	15	16
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	野菜ジュース
ナポリタン たこきゅうり和え もやしとニラの味噌汁 フルーツ	豆腐チャンプルー パンパンジー風サラダ 小松菜スープ フルーツ	カレーの煮付け ブロッコリー さつまいもサラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	きのこ飯 エビフライ タンドリーチキン サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	鶏汁 カニマヨサラダ ウインナー フルーツ	かぼちゃシチュー グリーンサラダ チーズ フルーツ
ベーコン しめじ 玉ねぎ ピーマン たこ きゅうり もやし ニラ 豆腐	豆腐 ベーコン しめじ 卵 鶏ささ身 レタス きゅうり 人参 小松菜 えのき	カレー ブロッコリー さつまいも きゅうり ハム 豆腐 油揚げ わかめ	しめじ しいたけ 人参 えび 鶏肉 サラダ菜 きゅうり ブロッコリー 大根 三つ葉 麩	鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 豆腐 カニカマ きゅうり レタス ウインナー	かぼちゃ 鶏肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー いんげん もやし チーズ
クッキー 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	パン 牛乳	ケーキ 牛乳	スティックメロンパン 牛乳	ゆで卵 牛乳
18	19	20	21	22	23
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	野菜ジュース
タンメン イカの酢味噌和え 小女子の佃煮 フルーツ	ししゃもの天ぷら 磯辺揚げ きんぴらごぼう 油揚げの味噌汁 フルーツ	白菜と肉団子のスープ煮 野菜の炒め物 ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	豚肉のねぎ塩焼き トマト かぼちゃサラダ たけのこの味噌汁 フルーツ	揚げ里芋と鶏肉の煮物 ニラ玉炒め 豆乳の味噌汁 フルーツ	豚丼 きゅうりのゴマ和え 麩としめじの味噌汁 フルーツ
白菜 人参 豚肉 きくらげ いか きゅうり キャベツ もやし 小女子の佃煮	ししゃも ちくわ ごぼう 糸こんに 人参 さつまいも 油揚げ 豆腐 大根	ひき肉 玉ねぎ 白菜 もやし ピーマン エリンギ コーン 人参 ねぎ わかめ 豆腐	豚肉 ねぎ トマト かぼちゃ きゅうり ハム たけのこ わかめ 豆腐	鶏肉 レンコン 人参 里芋 ニラ 卵 しめじ もやし かぶ 油揚げ 豆腐	豚肉 ごぼう 卵 高野豆腐 きゅうり レタス もやし 麩 しめじ 豆腐
芋けんぴ 牛乳	スイートポテト 牛乳	パン 牛乳	おこわ 牛乳	ヨーグルト ジュース	チキンサンド 牛乳
25	26	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	りんごジュース	野菜ジュース
かき揚げそうめん ジャーマンポテト しそ昆布 フルーツ	ベーコンの野菜巻き 里芋の煮転がし 具だくさん汁 フルーツ	豚肉ときこの酢炒め きゅうりのたらこ和え 長芋の味噌汁 フルーツ	竜田揚げ トマト スパゲティサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ	赤魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の納豆和え エリンギの炒め物 コンソメスープ フルーツ	きのこカレー もやしの酢の物 チーズ フルーツ
天ぷら 鶏肉 かまぼこ ねぎ じゃがいも ベーコン ピーマン しそ昆布	ベーコン 人参 エリンギ 里芋 いんげん 豆腐 キャベツ 玉ねぎ 油揚げ	豚肉 しめじ 玉ねぎ 人参 きゅうり たらこ 長芋 油揚げ キャベツ	鶏肉 トマト サラサバ ハム きゅうり レタス チーズ かぼちゃ 玉ねぎ ウインナー	赤魚 ほうれん草 納豆 エリンギ キャベツ ピーマン さつまいも しめじ 玉ねぎ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ きゅうり 人参
栗のサンドイッチ 牛乳	ゼリー 牛乳	パン 牛乳	どら焼き 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	せんべい 牛乳