



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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
けんちんうどん じゃがいもの干切炒め 煮豆 フルーツ	豆腐ステーキ ほうれん草のソテー にら中華スープ フルーツ	文化の日	鮭のクリーム煮 中華サラダ なめこ汁 フルーツ	寄せ鍋風 さつまいものチーズ焼き 心のりの味噌汁 フルーツ	焼き鳥丼 春雨サラダ なすの味噌汁 フルーツ
鶏肉 ねぎ 人参 油揚げ 大根 じゃがいも ベーコン いんげん 煮豆	豆腐 大根 しめじ えのき ほうれん草 ベーコン キャベツ 人参 ニラ 卵		鮭 しめじ マッシュルーム 小松菜 レタス きゅうり 人参 クラゲ なめこ 豆腐	豚肉 白菜 油揚げ 人参 しいたけ さつまいも チーズ ふのり 豆腐 ねぎ	鶏肉 玉ねぎ サラダ菜 春雨 きゅうり ハム 人参 なす 豆腐 わかめ
バナナチーズパイ 牛乳	ポップコーン 牛乳		パン 牛乳	お好み焼き 牛乳	クッキー 牛乳
8	9	10	11	12	13
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
ベーコンのクリームパスタ 切干大根煮 さつまいもの味噌汁 フルーツ	すき焼き風煮 ごぼうのゴマ和え 大根の味噌汁 フルーツ	きのこハンバーグ トマト 里芋のチーズ焼き キャベツの味噌汁 フルーツ	筑前煮 白菜とツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	さばの味噌煮 ほうれん草のゴマ和え 海藻サラダ コーンとえのきのスープ フルーツ	さつまいもシチュー ブロッコリーサラダ チーズ フルーツ
ベーコン しめじ エリンギ 切干大根 人参 さつまいも わかめ 豆腐	豚肉 白菜 春菊 人参 卵 ごぼう レンコン 大根 小松菜 豆腐	ひき肉 玉ねぎ しめじ トマト 里芋 いんげん キャベツ 油揚げ 豆腐	鶏肉 さつまいも こんにゃく レンコン 人参 白菜 きゅうり ツナ 玉ねぎ しいたけ 豆腐	さば ほうれん草 油揚げ レタス きゅうり 海藻 人参 もやし コーン えのき	鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー レタス きゅうり カニカマ チーズ
ココア蒸しパン 牛乳	おにぎり 牛乳	パン 牛乳	ゼリー 牛乳	フライドポテト 牛乳	今川焼き 野菜ジュース
15	16	17	18	19	20
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
とんこつラーメン じゃこサラダ 煮卵 フルーツ	たらのホイル焼き きゅうりとちくわの梅和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	ねぎつくね 根菜とブロッコリーの炒め物 もやしの味噌汁 フルーツ	豚汁 ほうれん草のツナ和え 小女子の佃煮 フルーツ	長芋と鶏肉の甘辛煮 もずくサラダ 板ふの味噌汁 フルーツ	中華丼 コーンサラダ えのきの味噌汁 フルーツ
チャーシュー メンマ ほうれん草 しらす干し レタス きゅうり もやし 人参 卵	たら しめじ えのき 玉ねぎ きゅうり ちくわ 梅干し じゃがいも キャベツ 豆腐	ひき肉 玉ねぎ ねぎ 卵 レンコン 人参 ブロッコリー もやし わかめ 豆腐	豚肉 じゃがいも キャベツ 人参 ねぎ 豆腐 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 ツナ きゅうり	長芋 鶏肉 人参 いんげん もずく レタス きゅうり もやし 板ふ 豆腐 わかめ	シーフード 白菜 なたと 人参 きくらげ きゅうり ハム コーン レタス えのき 豆腐 わかめ
里芋のみたらし風 牛乳	チーズケーキ 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	ドーナツ 牛乳	シュークリーム 牛乳
22	23	24	25	26	27
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
とろろそば レンコンのツナ煮 しそ昆布 フルーツ	勤労感謝の日	さんまのかば焼き 大根おろし かぼちゃ煮 白菜の味噌汁 フルーツ	おでん じゃがいものチーズ炒め しいたけの味噌汁 フルーツ	三色丼 チーズ入かぼちゃコロッケ 長芋の肉巻き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	キーマカレー レタスサラダ チーズ フルーツ
鶏肉 かまぼこ とろろ昆布 ほうれん草 レンコン ツナ 人参 しそ昆布		さんま 大根 かぼちゃ ひき肉 白菜 油揚げ 豆腐	人参 卵 大根 さつまいも ちくわ じゃがいも ベーコン しいたけ 豆腐 わかめ	鮭 ひき肉 いんげん かぼちゃ 豚肉 長芋 かぶ もやし 人参 きゅうり 三つ葉 しいたけ	レバー 玉ねぎ じゃがいも 人参 レタス きゅうり ハム ブロッコリー チーズ
しらすトースト 牛乳		パン 牛乳	ビスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	あんバタートースト スポロン
29	30				
りんごジュース	野菜ジュース	(午前おやつ) (献立)			
塩やきそば イカの酢の物 とろろ汁 フルーツ	ガーリックマヨチキン トマト ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	(主な食材)			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→春雨やピーマン などの類似品
豚肉 キャベツ しいたけ 人参 いか もやし きゅうり レタス 豆腐 とろろ昆布 さつまいも	鶏肉 トマト 人参 ひじき 大豆 高野豆腐 ほうれん草 油揚げ 豆腐			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。	
ミルクレープ 牛乳	スープパゲティ 牛乳	(午後おやつ)			