



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
	(主な食材)	ししゃもの天ぷら 磯辺揚げ 大根サラダ 臭たくさん汁 フルーツ	ふきと豚肉の塩麹炒め サイコロサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	鶏と根菜のゴマ味噌煮 キャベツの酢の物 わかめスープ フルーツ	そぼろ親子丼 セロリサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ
	(午後おやつ)	パン 牛乳	かりんとう 牛乳	ちぢみ 牛乳	あんロール 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
サラダうどん ひじきの炒め物 小女子の佃煮 フルーツ	ホッケのフライ トマト 春雨サラダ しいたけの味噌汁 フルーツ	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 中華サラダ えのきの味噌汁 フルーツ	ラタトゥイユ スティックサラダ わかめのかきたま汁 フルーツ	エビマヨ きゅうりの梅和え 大根の味噌汁 フルーツ	ベーコンシチュー レタスサラダ チーズ フルーツ
レタス きゅうり 鶏ささみ 油揚げ ひじき さつま揚げ 人参 高野豆腐 小女子の佃煮	ホッケ トマト レタス きゅうり 春雨 ハム 人参 しいたけ わかめ 豆腐	豚肉 キャベツ きゅうり レタス クラゲ 人参 もやし えのき 豆腐 わかめ	ひき肉 玉ねぎ パプリカ 人参 さつまいも きゅうり わかめ 卵 三つ葉	えび 玉ねぎ レタス パプリカ きゅうり もやし さつまいも 大根 油揚げ 豆腐	ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ レタス きゅうり ブロッコリー ハム チーズ
クレープ 牛乳	パインケーキ 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	フレンチトースト 牛乳	ロールケーキ スポン
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
えび塩ラーメン レンコンのツナ煮 しそ昆布 フルーツ	メンチカツ トマト 高野豆腐の含め煮 なすの味噌汁 フルーツ	豆腐ときのこのおろし煮 ピーマンとしらす炒め 春雨スープ フルーツ	鶏肉の梅焼き ブロッコリー 切干大根のサラダ 豆乳の味噌汁 フルーツ	赤魚の煮付け ほうれん草の納豆和え コールスローサラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	豚丼 トマトサラダ ほうれん草の味噌汁 フルーツ
えび メンマ ほうれん草 ねぎ レンコン ツナ 人参 さつまいも しそ昆布	ひき肉 玉ねぎ トマト 高野豆腐 しいたけ 人参 いんげん なす 豆腐 わかめ	豆腐 大根 豚肉 なめこ ピーマン しらす干し キャベツ 春雨 しいたけ ねぎ	鶏肉 梅干し ブロッコリー 三つ葉 切干大根 ツナ のり かぶ 油あげ しめじ 豆腐	赤魚 ほうれん草 納豆 キャベツ きゅうり 人参 ハム じゃがいも わかめ 豆腐	豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 卵 トマト レタス ソーセージ ほうれん草 油揚げ 豆腐
おせんべい 牛乳	にんじんパンケーキ 牛乳	パン 牛乳	おにぎり 牛乳	じゃこトースト 牛乳	フルーツ杏仁 牛乳
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	ぶどうジュース	りんごジュース
トマトクリームパスタ ツナサラダ もやしとニラの味噌汁 フルーツ	鮭の梅味噌焼き チンゲン菜のゴマ和え 五目豆煮 卵スープ フルーツ	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル きのこスープ フルーツ	梅しらすご飯 エビカツ 豚肉と豆腐の磯辺巻き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	とりじゃが ポパイサラダ 板ふの味噌汁 フルーツ	キーマカレー 海藻サラダ チーズ フルーツ
ベーコン マッシュルーム 玉ねぎ ツナ 人参 きゅうり レタス もやし ニラ 豆腐	鮭 チンゲン菜 油揚げ 鶏肉 ごぼう 人参 大豆 しいたけ 卵 わかめ えのき	ひき肉 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草 ぜんまい もやし しめじ ベーコン しいたけ	しらす干し えび ひき肉 玉ねぎ 豚肉 豆腐 レタス 人参 しいたけ 三つ葉 麩	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし レタス 板ふ 豆腐 わかめ	ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 海藻 きゅうり レタス もやし チーズ
ポテトフライ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	パン 牛乳	ケーキ 牛乳	ミートソースパン 牛乳	ビスケット 野菜ジュース
27	28	29	30		
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		
海鮮焼きそば コーンサラダ とろろ汁 フルーツ	チンジャオロース じゃこサラダ 麩としめじの味噌汁 フルーツ	からあげ ~おろしポン酢かけ~ ミモザサラダ もやしと油揚げの味噌汁 フルーツ	カレイの味噌焼き 小松菜のなめたけ和え カニカマの酢の物 ポテトスープ 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 種類→春雨やビーフン などの類似品
シーフード キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン きゅうり ハム レタス じゃがいも 豆腐	豚肉 ピーマン たけのこ しらす干し もやし きゅうり 人参 麩 しめじ 豆腐	鶏肉 大根 ねぎ 卵 ブロッコリー きゅうり 人参 もやし 油揚げ 豆腐	カレイ 小松菜 なめたけ カニカマ キャベツ わかめ 人参 じゃがいも 玉ねぎ	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。	
アイス ジュース	豆乳スバゲティ 牛乳	パン 牛乳	ゼリー 牛乳		