





月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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
	さつまいもと鶏肉の煮物 中華サラダ おくらの味噌汁 フルーツ	レンコンのはさみ揚げ もずく酢サラダ かぶの味噌汁 フルーツ	文化の日	さばのカレーマヨ焼き 小松菜のなめたけ和え 里芋の煮転がし 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	焼き肉丼 いんげんのゴマ和え 白菜の味噌汁 フルーツ
	さつまいも 鶏肉 ブロッコリー きゅうり クラゲ レタス 人参 もやし おくら 卵	レンコン ひき肉 玉ねぎ もずく レタス きゅうり かぶ 豆腐 わかめ		さば 小松菜 なめたけ 里芋 いんげん しめじ 玉ねぎ しいたけ 豆腐	豚肉 玉ねぎ ビーマン いんげん レタス きゅうり 白菜 油揚げ 豆腐
	スコーン 牛乳	パン 牛乳		セサミトースト 牛乳	ビスケット スポロン
7	8	9	10	11	12
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	ぶどうジュース
中華そば エリンギの炒め物 しそ昆布 フルーツ	肉じゃが いかの酢の物 板ふの味噌汁 フルーツ	さんまの梅焼き ほうれん草の納豆和え 切干大根煮 キャベツの味噌汁 フルーツ	竜田揚げ トマト ニラ玉炒め 大根の味噌汁 フルーツ	おでん パンパンジー風サラダ わかめの味噌汁 フルーツ	かぼちゃカレー コーンサラダ チーズ フルーツ
チャーシュー なると ねぎ メンマ 麩 エリンギ じゃがいも ベーコン ビーマン	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いか きゅうり キャベツ 板ふ 豆腐 わかめ	さんま ほうれん草 納豆 切干大根 さつまいも 人参 キャベツ 油揚げ 豆腐	鶏肉 トマト ニラ 卵 人参 しめじ もやし 大根 豆腐 ほうれん草	さつまいも こんにゃく 大根 ちくわ 卵 人参 鶏ささ身 きゅうり レタス わかめ 豆腐 油揚げ	豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 コーン レタス きゅうり ハム チーズ
揚げ芋 牛乳	ワインナーパイ 牛乳	パン 牛乳	ゼリー 牛乳	卵サンド 牛乳	芋けんぴ 牛乳
14	15	16	17	18	19
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	ぶどうジュース
きしめん じゃがいもの千切炒め 小女子の佃煮 フルーツ	ししゃものカレー天ぷら マッシュポテト ポパイサラダ だけのこの味噌汁 フルーツ	すき焼き風炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	鶏肉の味噌照り焼き トマト ひじきの炒め物 コーンとえのきのスープ フルーツ	エビチリ 春雨サラダ 長いもの味噌汁 フルーツ	八宝菜 キャベツの酢の物 えのきの味噌汁 フルーツ
鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ じゃがいも ベーコン いんげん 小女子の佃煮	ししゃも じゃがいも ほうれん草 きゅうり もやし たけのこ 豆腐 ねぎ	豚肉 人参 春菊 卵 豆腐 白菜 ねぎ かぼちゃ ひき肉 ほうれん草 油揚げ	鶏肉 トマト ひじき 人参 さつまいも 高野豆腐 コーン えのき	えび いんげん ねぎ 人参 春雨 きゅうり レタス ハム 長いも キャベツ 油揚げ	豚肉 白菜 人参 なると 卵 キャベツ きゅうり もやし えのき 豆腐 わかめ
ポップコーン 牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	焼きいも 牛乳	ホットドッグ 野菜ジュース
21	22	23	24	25	26
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
カルボナーラ ブロッコリーサラダ さつまいもの味噌汁 フルーツ	ピピンパ カニクリームコロッケ 肉団子の甘酢あん サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	勤労感謝の日	たらのパン粉焼き 野菜炒め 海藻サラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ	きりたんぼ鍋 さつまいものソテー 煮豆 フルーツ	シーフードシチュー レタスサラダ チーズ フルーツ
ベーコン 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり 人参 さつまいも わかめ 豆腐	豚肉 ほうれん草 人参 ぜんまい カニ ひき肉 玉ねぎ パプリカ レタス きゅうり かぶ 三つ葉		たら キャベツ ビーマン 海藻 レタス きゅうり 人参 じゃがいも 玉ねぎ 豆腐	鶏肉 ごぼう きりたんぼ 人参 こんにゃく 白菜 ベーコン さつまいも ブロッコリー	シーフード 玉ねぎ 人参 じゃがいも レタス きゅうり ブロッコリー ハム チーズ
クッキー 牛乳	ケーキ 牛乳		パン 牛乳	おにぎり 牛乳	ワッフル 牛乳
28	29	30			
ぶどうジュース	りんごジュース	野菜ジュース	(午前おやつ) (献立)		
たらこ焼きそば レンコンのツナ煮 チンゲン菜の味噌汁 フルーツ	焼き酢豚 きゅうりとちくわの梅和え さもだし汁 フルーツ	天ぷら じゃこサラダ しいたけの味噌汁 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 種類→春雨やビーフン などの類似品
豚肉 もやし 玉ねぎ しいたけ レンコン ツナ 人参 チンゲン菜 油揚げ 豆腐	豚肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 たけのこ きゅうり ちくわ さもだし 豆腐 わかめ	いか さつまいも まいたけ しらす干し きゅうり レタス しいたけ 豆腐 わかめ	(主な食材)	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。	
するめ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	パン 牛乳	(午後おやつ)		