



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (午前おやつ) | 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 |
| (献立) | 鶏肉の照り焼き トマト はんぺんの炒め物 ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ | がんもどき 小松菜のおかか和え 春雨スープ フルーツ | たらのオイル蒸し かぼちゃのチーズ焼き 油揚げの味噌汁 フルーツ | エビチリ 五目豆煮 ほうれん草の味噌汁 フルーツ | そうめん ほうれん草のベーコン炒め 煮豆 フルーツ |
| (主な食材) | 鶏肉 トマト はんぺん しめじ キャベツ 人参 ねぎ わかめ 豆腐 | 豆腐 ごぼう いんげん ひじき 小松菜 しめじ もやし 人参 カニカマ 春雨 しいたけ ねぎ | たら しめじ えのき 玉ねぎ かぼちゃ 人参 チーズ 油揚げ 豆腐 大根 | えび 玉ねぎ ねぎ いんげん 鶏肉 人参 ごぼう しいたけ 大豆 ほうれん草 豆腐 油揚げ | 鶏肉 かまぼこ 麩 わかめ ほうれん草 ベーコン 人参 コーン 煮豆 |
| (午後おやつ) | かぼちゃ蒸しパン 牛乳 | パン 牛乳 | ポップコーン 牛乳 | かりんとう 牛乳 | 原宿ドッグ 牛乳 |
| 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 |
| マーボー卵丼 じゃがいものバター炒め レタススープ フルーツ | ポークチャップ 豆サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ | カレーの煮付け ほうれん草の納豆和え もやしとニラの炒め物 長芋の味噌汁 フルーツ | 鶏肉と里芋の甘辛煮 チンゲン菜のじゃこ炒め とろろ汁 フルーツ | メンチカツ トマト ほうれん草のナムル たけのこの味噌汁 フルーツ | 醤油ラーメン もやしソテー 煮卵 フルーツ |
| ひき肉 玉ねぎ ピーマン 卵 じゃがいも 人参 ベーコン レタス えのき しいたけ | 豚肉 玉ねぎ レタス ひよこ豆 ブロッコリー 人参 豆腐 油揚げ わかめ | カレー ほうれん草 納豆 もやし ニラ 人参 しめじ 長芋 キャベツ 油揚げ | 鶏肉 里芋 パプリカ いんげん チンゲン菜 しらす干し 人参 とろろ昆布 じゃがいも 豆腐 | ひき肉 玉ねぎ トマト ほうれん草 人参 もやし 大根 たけのこ 豆腐 わかめ | チャーシュー メンマ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 エリンギ キャベツ 卵 |
| フルーツサンド 牛乳 | ゼリー 牛乳 | パン 牛乳 | カステラ 牛乳 | りんごのパウンドケーキ 牛乳 | フルーチェ ジュース |
| 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 |
| スポーツの日 | かぼちゃカレー きゅうりの酢の物 チーズ フルーツ | ポトフ 小松菜のツナ和え ふのりの味噌汁 フルーツ | 味噌カツ 千切りキャベツ もやしの塩炒め かに玉スープ フルーツ | さんまの梅焼き ブロッコリー マーボー春雨 里芋の味噌汁 フルーツ | トマトソースパスタ 大根のそぼろ煮 かきたま汁 フルーツ |
| | かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もやし カニカマ わかめ チーズ | ウインナー じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり ツナ ふのり 豆腐 ねぎ | 豚肉 キャベツ もやし ベーコン ピーマン 人参 カニカマ 卵 わかめ | さんま ブロッコリー ひき肉 白菜 きくらげ 人参 さといも 豆腐 油揚げ | ベーコン しめじ ほうれん草 大根 ひき肉 ねぎ 人参 カニカマ 卵 えのき |
| | チュロス 牛乳 | パン 牛乳 | ヨーグルト ジュース | 焼きいも 牛乳 | コーンブレイククッキー 牛乳 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 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 |
| 中華丼 ほうれん草の卵とし 小女子の佃煮 フルーツ | 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわのサバ缶和え ニラ玉スープ フルーツ | フライドチキン トマト きのこのクリーム煮 小松菜の味噌汁 フルーツ | 豚バラ焼き風 じゃがいものカレー炒め 高野豆腐の味噌汁 フルーツ | 白菜と肉団子のスープ煮 カニカマサラダ 切干大根の味噌汁 フルーツ | 天ぷらうどん 里芋のそぼろ煮 しそ昆布 フルーツ |
| シーフード 白菜 なると 人参 ほうれん草 卵 ベーコン しめじ 小女子の佃煮 | 鮭 キャベツ 人参 玉ねぎ ちくわ きゅうり サバ缶 ニラ 卵 わかめ | 鶏手羽元 トマト 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー 小松菜 豆腐 もやし | 豚バラ肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ピーマン ベーコン 高野豆腐 ほうれん草 | ひき肉 玉ねぎ 白菜 まいたけ カニカマ きゅうり レタス 切干大根 豆腐 ねぎ 人参 | 天ぷら 鶏肉 かまぼこ 麩 里芋 ひき肉 ねぎ 人参 しそ昆布 |
| ビスケット 牛乳 | パン 牛乳 | 肉巻きおにぎり 牛乳 | ワッフル 牛乳 | さつまいもスティック 牛乳 | にんじんパンケーキ スボロン |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 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 | | |
| さつまいもシチュー グリーンサラダ チーズ フルーツ | 豚汁 めかぶサラダ ウインナー フルーツ | きのこご飯 かぼちゃコロケ 豚バラの野菜巻き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ | ハンバーグ 人参のグラッセ 小松菜のゴマ和え パンブキンポスタージュ 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 |
| さつまいも 鶏肉 玉ねぎ 人参 レタス ブロッコリー きゅうり カニカマ チーズ | 豚肉 じゃがいも キャベツ とうふ ねぎ 人参 ごぼう めかぶ きゅうり レタス | しめじ まいたけ ごぼう かぼちゃ 豚肉 いんげん きゅうり ブロッコリー しいたけ 三つ葉 | ひき肉 玉ねぎ 人参 小松菜 きゅうり えのき かぼちゃ しめじ 玉ねぎ | ひよこ・ちゅうりつぷ たんぼぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。 | |
| どら焼き 牛乳 | パン 牛乳 | ケーキ 牛乳 | カップケーキ 牛乳 | | |