



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
(午前おやつ)	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
(献立)	鮭のトマトクリームソース 菜の花のおかか和え もやしソテー チンゲン菜の味噌汁 フルーツ	天ぷら かき揚げ 小松菜のゴマ和え さもだし汁 フルーツ	肉じゃが ほうれん草のたらこ和え しいたけの味噌汁 フルーツ	鶏肉の香草焼き トマト しらす炒め えのきの味噌汁 フルーツ	カルボナーラ ほうれん草の和え物 さつまいもの味噌汁 フルーツ
(主な食材)	鮭 菜の花 もやし エリンギ 人参 チンゲン菜 油揚げ 豆腐	イカ カニカマ さつまいも 小松菜 油揚げ えのき 人参 さもだし 豆腐 わかめ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 たらこ きゅうり しいたけ 豆腐 わかめ	鶏肉 トマト しらす干し はんぺん チンゲン菜 人参 えのき 豆腐 わかめ	ベーコン 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 きゅうり 人参 さつまいも 豆腐 わかめ
(午後おやつ)	フレンチトースト 牛乳	ほうれん草ケーキ 牛乳	パン 牛乳	ロールケーキ 牛乳	クッキー 牛乳
7	8	9	10	11	12
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 菜の花サラダ 佃煮 フルーツ	長芋すいとん カニカマサラダ ウインナー フルーツ	たらのカレーマヨ焼き ブロッコリー きゅうりの酢味噌和え わかめのかきたま汁 フルーツ	焼き酢豚 レンコンのゴママヨ和え 板麩の味噌汁 フルーツ	がんもどき もやしのカレー風味 小松菜スープ フルーツ	ちゃんぽん風ラーメン ごぼうのマヨ和え 煮豆 フルーツ
シーフード 白菜 なたと きくらげ 菜の花 きゅうり 人参 わかさぎの佃煮	長芋 鶏肉 ごぼう ねぎ 人参 カニカマ きゅうり レタス ウインナー	たら ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ もやし わかめ 卵 三つ葉	豚肉 ピーマン 玉ねぎ しいたけ レンコン ごぼう 人参 板麩 豆腐 わかめ	豆腐 ひき肉 ごぼう ひじき もやし ベーコン ピーマン 小松菜 えのき わかめ	豚肉 人参 なたと キャベツ もやし ごぼう ハム きゅうり 煮豆
クリームプッセ 牛乳	ゼリー 牛乳	パン 牛乳	コーンフレーククッキー 牛乳	スティックメロンパン 牛乳	とと焼き カルピス
14	15	16	17	18	19
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
ウインナーシチュー ほうれん草の煮びたし チーズ フルーツ	豆腐チャンプルー 切干大根のサラダ えびのスープ フルーツ	鶏肉の生姜焼き きのこのクリーム煮 キャベツの味噌汁 フルーツ	カレーのフライ トマト 小松菜のおかか和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ	ハッシュドミートボール 焼きビーフン 白菜の味噌汁 フルーツ	山菜うどん きゅうりのたらこ和え しそ昆布 フルーツ
ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも ほうれん草 油揚げ えのき チーズ	豆腐 ベーコン ほうれん草 人参 切干大根 ツナ えび チンゲン菜	鶏肉 玉ねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ 豆腐 油揚げ	カレー トマト 小松菜 きゅうり 人参 じゃがいも 豆腐 玉ねぎ	ひき肉 玉ねぎ パプリカ えび 人参 ピーマン キャベツ 白菜 豆腐 油揚げ	鶏肉 かまぼこ 山菜 ねぎ きゅうり たらこ 人参 しそ昆布
パナナサンド 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	パン 牛乳	ちぢみ 牛乳	ヨーグルト ジュース	ベルギーワッフル 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
そぼろ親子丼 カニと大根のサラダ とろろ汁 フルーツ	オムライス コロッケ 豚肉と豆腐の磯辺巻き サラダ 漬け物 すまし汁 フルーツ	エビチリ じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き ほうれん草の味噌汁 フルーツ	手羽先の塩焼き トマト ごぼうサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	さわらの梅味噌焼き ほうれん草の納豆和え ポテトサラダ コーンとえのきのスープ フルーツ	塩やきそば ふうりき大根 まいたけのスープ フルーツ
ひき肉 卵 玉ねぎ しいたけ カニ 大根 きゅうり とろろ昆布 じゃがいも 豆腐	人参 玉ねぎ ピーマン 豚肉 豆腐 じゃがいも チーズ レタス きゅうり しいたけ	えび 玉ねぎ いんげん ねぎ じゃがいも 鶏肉 ほうれん草 豆腐 油揚げ	手羽先 トマト ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ 豆腐	さわら ほうれん草 納豆 じゃがいも きゅうり ハム 人参 コーン えのき	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 まいたけ 白菜
ビスケット 牛乳	ケーキ 牛乳	パン 牛乳	おこわ 牛乳	ラスク 牛乳	ドーナツ スポロン
28	29	30			
ぶどうジュース		りんごジュース			
バターチキンカレー 枝豆サラダ チーズ フルーツ	昭和の日	豚肉の味噌焼き 千切りキャベツ もやしのカルボナーラ じゃがニラスープ フルーツ		ひよこ・ちゅうりつぷ たんぼほ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	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
鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー きゅうり チーズ		豚肉 キャベツ 人参 もやし ベーコン ピーマン じゃがいも ニラ わかめ			
あんロール 牛乳		パン 牛乳			