



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
	(午前おやつ) (献立)	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
		たらのカレーマヨ焼き ほうれん草のごま和え エリンギの炒め物 白菜の味噌汁 フルーツ	鶏汁 かぼちゃ煮 ウインナー フルーツ	ツナクリームパスタ きゅうりのごま和え ねぎとわかめの味噌汁 フルーツ	豚バラ焼き風 枝豆サラダ じゃがいもの味噌汁 フルーツ
	(主な食材)	たら ほうれん草 油揚げ エリンギ ビーマン じゃがいも 人参 白菜 豆腐	鶏肉 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 豆腐 かぼちゃ ウインナー	ツナ 玉ねぎ しめじ きゅうり レタス もやし ねぎ わかめ 豆腐	豚バラ肉 玉ねぎ 枝豆 きゅうり レタス じゃがいも 豆腐 キャベツ
	(午後おやつ)	パン 牛乳	チーズケーキ 牛乳	原宿ドッグ 牛乳	ビスケット 牛乳
6	7	8	9	10	11
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
他人丼 トマトサラダ 油揚げの味噌汁 フルーツ	カレーの塩焼き 小松菜のなめだけ和え もずく酢サラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	スコッチエッグ きゅうりとちくわの梅和え 具だくさん汁 フルーツ	手羽元と大根の煮物 ブロッコリーサラダ もやしの味噌汁 フルーツ	あんかけラーメン ほうれん草のナムル 煮豆 フルーツ	ポークソテー トマト ニラ玉炒め ふのりの味噌汁 フルーツ
豚肉 玉ねぎ しいたけ 卵 トマト きゅうり ブロッコリー 油揚げ もやし 豆腐	カレー 小松菜 なめだけ もずく きゅうり レタス 玉ねぎ 豆腐 しいたけ	ひき肉 玉ねぎ 卵 きゅうり ちくわ 梅干し キャベツ 豆腐 しいたけ	手羽元 大根 人参 卵 ブロッコリー じゃがいも もやし 豆腐 わかめ	ひき肉 きくらげ 白菜 ほうれん草 大根 人参 もやし 煮豆	豚肉 トマト ニラ 卵 しめじ 人参 ふのり 豆腐 ねぎ
フライドおさつ 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	パン 牛乳	ゼリー 牛乳	いちごサンド 牛乳	ブルーチェ ジュース
13	14	15	16	17	18
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
ウインナーカレー もやしの酢の物 チーズ フルーツ	いが蒸し 切干大根煮 ほうれん草の味噌汁 フルーツ	豚肉のアスパラ巻き じゃがいもの干切り炒め しめじの味噌汁 フルーツ	鮭のフライ トマト 野菜炒め 板麩の味噌汁 フルーツ	焼きうどん たこきゅうり和え 豆乳の味噌汁 フルーツ	鶏肉の照り焼き トマト グリーンサラダ とろろ汁 フルーツ
ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり もやし キャベツ チーズ	ひき肉 玉ねぎ 人参 切干大根 しいたけ さつま揚げ ほうれん草 豆腐 油揚げ	豚肉 アスパラ じゃがいも いんげん 人参 しめじ 豆腐 わかめ	鮭 トマト 人参 キャベツ 玉ねぎ しいたけ 板麩 豆腐 わかめ	豚肉 キャベツ しいたけ 人参 たこ きゅうり しめじ 油揚げ 豆腐	鶏肉 トマト レタス きゅうり ブロッコリー 人参 とろろ昆布 じゃがいも 豆腐
ピザきょうざ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	パン 牛乳	ヨーグルト ジュース	マヨコーントースト 牛乳	ワッフル 牛乳
20	21	22	23	24	25
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
八宝菜 きゅうりのなめだけ和え 佃煮 フルーツ	鶏肉の塩麹炒め スティックサラダ 大根の味噌汁 フルーツ	ポトフ パンパンジー風サラダ なめこ汁 フルーツ	ただのこご飯 ポークシチューコロッケ ミートローフ サラダ 漬物 すまし汁 フルーツ	そうめん ツナサラダ しそ昆布 フルーツ	さわらの味噌煮 ブロッコリー スパゲティサラダ 小松菜スープ フルーツ
豚肉 白菜 人参 たけのこ なると きくらげ しいたけ きゅうり なめだけ 大根	鶏肉 キャベツ パプリカ さつまいも きゅうり 人参 大根 小松菜	ウインナー 玉ねぎ 人参 鶏ささみ きゅうり レタス なめこ 豆腐 ねぎ	たけのこ 人参 豚肉 玉ねぎ アスパラ ひき肉 卵 レタス きゅうり しいたけ	鶏肉 かまぼこ 天ぷら ツナ きゅうり レタス 人参 しそ昆布	さわら ブロッコリー きゅうり レタス ハム 小松菜 えのき
焼きそばパン 牛乳	おにぎり 牛乳	パン 牛乳	ケーキ 牛乳	ドーナツ 牛乳	今川焼き スポン
27	28	29	30		
りんごジュース	野菜ジュース		ぶどうジュース		
シーフードシチュー きゅうりの酢味噌和え チーズ フルーツ	とんカツ 千切キャベツ 白和え コーンとえのきのスープ フルーツ	昭和の日	さんまの梅焼き ほうれん草の納豆和え サイコロサラダ キャベツの味噌汁 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
シーフード 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり キャベツ もやし チーズ	豚肉 キャベツ 豆腐 ほうれん草 しめじ 人参 コーン えのき		さんま ほうれん草 納豆 じゃがいも きゅうり 人参 キャベツ 豆腐 油揚げ	ひよこ・ちゅうりっぷ たんぼ組は 午前のおやつに ジュースが出ます。	
スコーン 牛乳	スープパケティ 牛乳		パン 牛乳		