



*すみれくみ・たんぼくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料			
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物	
1日	木	焼き魚 ごはん 味噌汁 すき昆布と切り干し大根の炒め煮	さつま芋チップ 牛乳 くだもの	米 サラダ油 さつま芋	魚 昆布 味噌 牛乳	人参 みず菜 きのこと	
2日	30日 金	ミートボールシチュー ごはん 和風ツナサラダ くだもの	かぼちゃ饅頭 牛乳 くだもの	サラダ油 米 小麦粉 バター じゃが芋	肉団子 卵 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー	
3日	31日 土	スパゲティナポリタン 野菜スープ みず菜のサラダ ボイルウィンナー	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚挽き肉 ヨーグルト ウィンナー ベーコン	玉葱 人参 ピーマン パセリ みず菜	
5日	月	厚揚げのそぼろ煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	ハムチーズサンド 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	厚揚げ 豚挽き肉 味噌 チーズ 牛乳	人参 玉葱 長葱 ブロッコリー	
6日	火	誕生会お楽しみ献立		お祝いケーキ イチゴ牛乳くだもの	片栗粉 小麦粉 米 さつま芋 バター	人参 いんげん もやし 胡瓜 大根 ごぼう	
7日	水	煮魚 ごはん 味噌汁 大豆とひじきの金平	胡麻揚げ団子 牛乳 くだもの	米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも	魚 味噌 大豆 ひじき 胡麻 牛乳	キャベツ 人参 いんげん ごぼう	
8日	木	あんかけ焼きそば 中華風スープ みず菜とハムサラダ 小魚佃煮	人参ゼリー 牛乳 くだもの	小麦粉 片栗粉	ベーコン 小魚佃煮 牛乳	白菜 人参 インゲン みず菜 胡瓜	
9日	金	ビビンバどん 味噌汁 ポテトサラダ くだもの	黒糖蒸しパン 牛乳 くだもの	米 じゃが芋 小麦粉	豚挽き肉 ハム 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	ほうれん草 人参 もやし 胡瓜 長葱	
10日	土	ちゃんぽんうどん しゅうまい ブロッコリーのサラダ	パン せんべい プリン	小麦粉 ごま油	豚肉 しゅうまい	キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー ニラ	
13日	火	鶏肉の照り焼き ごはん みず菜のサラダ 味噌汁	フレンチトースト 牛乳 くだもの	米 サラダ油 小麦粉	卵 豆腐 鶏肉 味噌 スキムミルク 牛乳	みず菜 長葱 胡瓜 人参	
14日	水	以上児クッキング(きりたんぼ)		フルーツヨーグルト 牛乳 せんべい	米 サラダ油 片栗粉 春雨	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 しらす干し	長葱 せり ごぼう ブロッコリー
15日	木	鶏肉のオイスターソース焼き パン ポパイサラダ 春雨スープ	ライスコロケ 牛乳 くだもの	小麦粉 春雨 サラダ油 米	鶏肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	ほうれん草 人参 玉葱 パセリ	
16日	金	魚のチーズフライ かき玉スープ オーロラマカロニサラダ ごはん	みそがんつき 牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油	魚 卵 チーズ 牛乳 シーチキン	レタス 人参 胡瓜 玉葱 ほうれん草	
17日	土	エビピラフ コーンスープ レタスとハムのサラダ くだもの	パン せんべい 飲むヨーグルト	米 バター 小麦粉	スキムミルク ヨーグルト	ピーマン 玉葱 人参 ほうれん草 トマト	
19日	月	豚肉と大根の炒め物 ごはん 野菜の胡麻和え 味噌汁	パンプディング 牛乳 くだもの	小麦粉 米	豚肉 胡麻 味噌 卵 牛乳	大根 人参 小松菜 みず菜	
20日	火	醤油ラーメン 豆腐とみず菜のサラダ 枝豆としらすのかき揚げ	大学ポテト カルピスくだもの	小麦粉 サラダ油 さつま芋	チャーシュー 卵 しらす干し 豆腐	もやし 長葱 枝豆 みず菜	
21日	水	秋刀魚のおかか煮 ごはん 竹輪のサッパリサラダ 味噌汁	豆腐カステラ 牛乳 くだもの	米 片栗粉	魚 かつお節 豆腐 卵 味噌 牛乳	人参 長葱 キャベツ ほうれん草	
22日	木	鶏肉のトマト煮 ごはん ひじきマリネ きこのスープ	焼きうどん 牛乳 くだもの	サラダ油 米 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 ひじき 豚肉 ベーコン 牛乳	キャベツ 玉葱 長葱 人参 胡瓜 もやし	
23日	金	高野豆腐の野菜揚げ ごはん 春雨の中華風サラダ けんちん汁	味噌つけタンポ 牛乳 くだもの	サラダ油 米 春雨	高野豆腐 ハム 卵 豚肉 豆腐 牛乳	人参 万能葱 胡瓜 大根 ごぼう	
24日	土	ひじきごはん わかめスープ アスパラガスのサラダ ミートボール	パン せんべい プリン	米 サラダ油 小麦粉	ひじき 肉団子	人参 筍 胡瓜 長葱 アスパラガス	
26日	月	防災訓練・非常食			/		
27日	火	魚の香草パン粉焼き ごはん サラスパサラダ 豆腐のスープ	やきいも 牛乳 くだもの	小麦粉 米 さつま芋 オリーブオイル	魚 ハム 豆腐 牛乳	パセリ 胡瓜 人参 ほうれん草 長葱	
28日	水	やわらか鶏天 ごはん 味噌汁 茎わかめと大根のサラダ	ペンネミート 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	鶏肉 卵 味噌 牛乳 豚挽き肉	大葉 いんげん 大根 人参 ピーマン	
29日	木	以上児レストランごっこ		きな粉クッキー カルピス くだもの	小麦粉 サラダ油 バター	ウィンナー ベーコン スキムミルク	キャベツ レタス 人参 胡瓜 もやし

6日(火) 誕生会

さつまいもごはん 鶏ひき肉の磯巻揚げ ゼリー

きんぴらごぼう じゃがいもの子汁

都合により、献立を変更する場合があります。

きょうのきゅうしょく写真で、確認ください。

