

日	曜	献立名	主 な 食 材	朝のおやつ	午後のおやつ	除去食 (代替品)	
1	水	ご飯 豚肉と茄子の南蛮漬け 小松菜のみぞれ和え ツナサラダ 味噌汁	豚肉 茄子 ピーマン 玉葱 小松菜 しめじ 人参 白す干し 大根 キャベツ ツナ 胡瓜 トマト マヨドレ 豆腐 えのき ねぎ	野菜スティック	オレンジゼリー クラッカー		
2	木	パン れんこんハンバーグ 春雨ソテー オーロラソース和え わかめスープ	鶏挽肉 玉葱 蓮根 牛乳 パン粉 春雨 人参 レタス コーン キャベツ 胡瓜 レタス トマト マヨドレ ケチャップ わかめ コーン	チーズ	二色ういろ		
3	金	梅ご飯 澄まし汁 豚ともやしの胡麻味噌炒め サイコロサラダ	梅干し 白す干し 豚肉 ピーマン もやし 人参 チーズ キャベツ レタス 胡瓜 トマト 豆乳生クリーム マヨドレ 豆腐 しめじ 三つ葉	バナナ	黒糖蒸しパン		
4	土	ご飯 鶏と冬瓜の治部煮 梅和え 味噌汁	鶏肉 冬瓜 人参 ブロッコリー しめじ えのき わかめ 梅干し 麩 えのき 葱		胚芽スティック ミニゼリー		
6	月	ご飯 麻婆春雨 南瓜煮 だしポン酢和え 味噌汁	豚挽肉 春雨 玉葱 南瓜 キャベツ 人参 白す干し 法蓮草 玉葱 わかめ えのき	ごぼう スナック	バニラキップフェル ン		
7	火	ご飯 枝豆の卵焼き 五目煮豆 キャベツのツナ和え 味噌汁	卵 枝豆 人参 玉葱 バター 大豆 人参 干椎茸 筍水煮 蓮根 牛蒡 蒟蒻 キャベツ ツナ 小松菜 しめじ 油揚げ	胡瓜 煮干し	バナナスコーン	枝豆の おやき	
8	水	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 澄まし 汁 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え	鮭 白みそ マヨドレ キャベツ 法蓮草 人参 かつお節 冬瓜 鶏挽肉 もやし 玉葱 わかめ	りんご	じゃが芋もち		
9	木	和風きのこスパゲッティ カレー炒め ゆかりサラダ ワントンスープ	スパゲッティ 卵なしベーコン 玉葱 ピーマン きのこ バター 豚肉 ニラ もやし 春雨 キャベツ 胡瓜 トマト ワントンの皮 チンゲン菜 干し椎茸	チーズ	ぶどうゼリー おにぎり		
10	金	磯ご飯 豚となすのケチャップ炒 め オクラとひじきのサラダ 味 噌汁	枝豆 人参 わかめ 豚肉 なす 玉葱 人参 ピーマン オクラ ひじき マヨドレ 南瓜 玉葱	ミルク スティック	ツナマヨ トースト		
13	月	お盆期間保育				お菓子 ゼリー	
14	火					お菓子 ゼリー	
15	水					お菓子 ゼリー	
16	木					お菓子 ゼリー	
17	金	ご飯 鯖の煮付け 味噌汁 ひじき煮 法蓮草の胡麻和え	鯖 ひじき 人参 油揚げ 絹さや 法蓮草 もやし 玉葱 しめじ わかめ	バナナ	マカロニきな粉		
18	土	肉みそスパゲッティ 鮭の西京焼 き もやしの中華和え 澄まし汁	スパゲッティ 豚挽肉 人参 玉葱 もやし グリーン ピース 鮭 もやし キャベツ 胡瓜 人参 麩 えのき 三つ葉		黒ごまかりん糖 果物		
20	月	ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 切干大根煮 蓮根サラダ	豚肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム 切干大根 人参 油揚げ 蓮根 胡瓜 コーン ツナ マヨドレ きゃべつ しめじ 葱	人参煮 昆布	きなこ スノーボール		
21	火	ご飯 鶏の蜂蜜醤油焼 味噌汁 茄子とピーマンの炒め煮 ブロッコリーおかか和え	鶏肉 茄子 ピーマン ブロッコリー 人参 かつお節 じゃが芋 えのき わかめ	畑の クラッカー	にらじゃこ せんべい		
22	水	ご飯 豚と野菜の甘酢炒め 南瓜サラダ 金時豆煮 味噌汁	豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 南瓜 コーン 胡瓜 マヨドレ 金時豆 玉葱 しめじ 小松菜	胡瓜 煮干し	レアチーズケーキ		
23	木	カレーライス 鮭のパン粉焼き ボン酢サラダ 果物	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 カレールウ 鮭 パン粉 粉チーズ キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 キャベツ 人参 椎茸 卵なしベーコン	チーズ	オレンジヨーグルト シャーベット クラッカー		
24	金	チキンピラフ 鯖の照焼き 澄まし汁 牛蒡のごま煮 かみかみサラダ	鶏肉 玉葱 人参 グリーンピース バター 鯖 牛蒡 レタス さきいか 人参 油揚げ 豆腐 えのき 三つ葉	野菜スナック	フライドポテト		
25	土	ご飯 麻婆豆腐 おかか煮 ささみサラダ 味噌汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 蒟蒻 キャベツ ささみ 春雨 じゃが芋 油揚げ 葱				
27	月	ご飯 鶏と大豆の揚げ煮 切干大根サラダ 澄まし汁	鶏肉 人参 さつま芋 大豆 法蓮草 切干大根 人参 胡瓜 卵なしハム コーン そうめん 卵なしかまぼこ ねぎ	人参煮 するめ	はちみつ南瓜		
28	火	ご飯 鶏のチーズ焼 味噌汁 ビーンズサラダ コーンキャベツ	鶏肉 チーズ 大豆 玉葱 ベーコン 胡瓜 マヨネーズ キャベツ コーン さつま芋 しめじ わかめ	紫いもチップ	みそまんじゅう	卵なしベーコン マヨドレ	
29	水	ご飯 鯖のカレー煮 味噌汁 蓮根きんぴら ゆかり和え	鯖 カレー粉 蓮根 人参 蒟蒻 キャベツ 胡瓜 ゆかり 麩 えのき わかめ	りんご	カルピスシャーベッ ト クラッカー		
30	木	冷やしうどん 揚げじゃがの旨煮 オクラの梅和え	うどん 油揚げ 干し椎茸 わかめ 卵なしかまぼこ 牛肉 じゃが芋 いんげん オクラ 梅干し	チーズ	南瓜クッキー		
31	金	ハヤシライス 法蓮草ソテー 春雨の酢の物 とうもろこし	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 マッシュルーム ハヤシルウ 法蓮草 エリンギ 卵なしベーコン バター 春雨 胡瓜 わかめ しらす干し とうもろこし	バナナ	サンドイッチ		

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつかます。(但し、毎週木曜日の午後はお茶です。)

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※誕生日月のちーたーさんにリクエストメニューを聞きました。_____が好きなメニューです。