

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)
4	金	お弁当の日		大根煮 昆布	抹茶蒸しパン	
5	土	ご飯 豚とキャベツの味噌炒め ポン酢サラダ 澄まし汁	豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 豆腐 えのき 三つ葉		黒ごまかりんとう 果物	
7	月	ご飯 鶏の照焼き 味噌汁 南瓜煮 白ず和え	鶏肉 南瓜 白菜 法蓮草 人参 白ず干し キャベツ しめじ 油揚げ	ごぼうチップ	七草がゆ	
8	火	ご飯 牛肉のしぐれ煮 柚子和え 高野のふわふわ煮 澄まし汁	牛肉 牛蒡 人参 いんげん 小松菜 水菜 もやし 高野豆腐 卵 三つ葉 そうめん かまぼこ 葱	人参煮 煮干し	シュガーラスク	コーン
9	水	ご飯 鯖のカレー煮 味噌汁 さつま芋甘煮 きのことサラダ	鯖 さつま芋 きのこと ブロッコリー 胡瓜 人参 玉葱 えのき わかめ	りんご	いちごマフィン	
10	木	あんかけうどん 炒り鶏 大根の胡麻酢和え	うどん 鶏肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 わかめ 鶏肉 人参 牛蒡 じゃが芋 高野豆腐 干し椎茸 大根 人参 胡瓜 コーン	チーズ	豆乳もち	
11	金	炊き込みご飯 ししゃも焼 きんぴらごぼう お浸し 味噌汁	鶏肉 人参 油揚げ 干椎茸 ししゃも 牛蒡 蒟蒻 人参 白菜 法蓮草 南瓜 厚揚げ 葱	バナナ	さつま芋 かりんとう	
12	土	ご飯 春巻き 塩昆布和え じゃが芋おかか煮 味噌汁	豚肉 筍 なら 春雨 椎茸 じゃが芋 小松菜 蓮根 人参 塩昆布 豆腐 えのき わかめ		全粒粉クラッカー 果物	
15	火	ご飯 マッシュポテト 味噌汁 鯖の煮付け きのことお浸し	鯖 じゃが芋 玉葱 人参 卵なしベーコン パセリ マヨドレ 法蓮草 きのこと 人参 麩 しめじ 葱	畑の クラッカー	南瓜 ホットケーキ	
16	水	ご飯 揚げじゃがの旨煮 春雨サラダ 味噌汁	牛肉 じゃが芋 いんげん ねぎ レタス 春雨 胡瓜 トマト 卵なしハム マヨドレ キャベツ 大根	りんご	チーズケーキ	
17	木	おもちつき 豚汁 みかん	豚肉 大根 人参 牛蒡 蒟蒻 里芋 厚揚げ 葱 みかん	チーズ	ブラン・マンジェ (フランス) クラッカー	
18	金	チキンピラフ キッシュ かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 ひじきのドレッシング和え	鶏肉 玉葱 人参 いんげん 卵 牛乳 ブロッコリー 人参 玉葱 チーズ 南瓜 小豆 ひじき 胡瓜 ツナ 貝割れ 小松菜 油揚げ しめじ	大根煮 するめ	じゃが芋おやき	おやき
19	土	カレーライス 切干大根の炒め物 キャベツとさきいかの和え物	豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 切干大根 豚肉 人参 玉葱 もやし キャベツ さきいか		胚芽スティック 果物	
21	月	ご飯 豚の三杯酢煮 味噌汁 白菜と厚揚げの煮物 ごま風味サラダ	豚肉 白菜 人参 厚揚げ いんげん 切干大根 卵なしハム マヨドレ キャベツ 人参 葱	人参煮 煮干し	大学芋	
22	火	ご飯 鯖の幽庵焼 味噌汁 ひじき大豆煮 法蓮草のマヨ和え	鯖 ひじき 人参 大豆 油揚げ 絹さや 春雨 法蓮草 卵なしハム トマト マヨネーズ 大根 しめじ わかめ	カリボテ スナック	揚げパン	マヨドレ
23	水	ご飯 鶏のレモン焼 納豆和え イカと大根の煮物 味噌汁	鶏肉 小松菜 納豆 イカ 大根 人参 グリーンピース 玉葱 えのき 法蓮草	大根煮 昆布	りんごケーキ	
24	木	<誕生会> パン 香味揚げ 中華春雨 ポトフ 果物	ツナ コーン 人参 鶏肉 ねぎ 春雨 胡瓜 レタス トマト 卵なしハム 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー 卵なしウインナー	チーズ	ぶどうムース クラッカー	
25	金	カレーピラフ 鮭の西京焼き 酢ごぼう 胡麻和え 澄まし汁	玉葱 卵なしベーコン 人参 コーン バター 鮭 牛蒡 白菜 小松菜 豆腐 えのき 葱	バナナ	ロッククッキー	
26	土	ご飯 八宝菜 味噌汁 ブロッコリーのごま和え	豚肉 白菜 玉葱 人参 椎茸 筍水煮 ピーマン ブロッコリー 人参 玉葱 もやし 油揚げ			
28	月	ご飯 肉ニラ炒め 春雨の酢の物 蓮根と小松菜の煮物 すまし汁	豚肉 ニラ 人参 もやし 蓮根 小松菜 人参 油揚げ 春雨 胡瓜 わかめ 白ず干し 麩 しめじ 三つ葉	人参煮 するめ	紅茶の パウンドケーキ	
29	火	ご飯 鶏の梅味噌焼 春雨ソテー ツナサラダ ひじきスープ	鶏肉 梅干し 春雨 人参 レタス コーン キャベツ 胡瓜 ツナ トマト レタス マヨネーズ ひじき 法蓮草 人参 絹豆腐	ひじき スティック	マカロニきな粉	マヨドレ
30	水	ご飯 鯖の蒲焼き 味噌汁 金時豆煮 キャベツの胡麻和え	鯖 金時豆 キャベツ 法蓮草 人参 玉葱 南瓜 わかめ	りんご	チーズとコーンの 蒸しパン	
31	木	パン マカロニグラタン 牛蒡サラダ コーンキャベツ 野菜スープ	鶏肉 マカロニ 玉葱 じゃが芋 牛乳 バター チーズ 牛蒡 胡瓜 ツナ コーン マヨドレ コーン キャベツ 人参 キャベツ 卵なしベーコン	チーズ	ポテトボール	

※朝のおやつ、午後のおやつには牛乳がつきます。(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。

※ひよこ組さんは、はちみつを使用するメニューはすべて三温糖に代替えています。