

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	金	夕焼けご飯 豚の三杯酢煮 卵の花炒り煮 ちくわの中華和え 味噌汁	人参 白す干し 豚肉 生姜 おから 人参 牛蒡 蓮根 ちくわ 白す干し いんげん ちくわ 胡瓜 レタス もやし プチトマト 大根 しめじ わかめ	人参煮 煮干し	じゃがバター		
2	土	牛丼 お浸し 味噌汁	牛肉 玉葱 もやし 生姜 キャベツ 法蓮草 人参 南瓜 玉葱 わかめ		黒ごまかりんとう 果物		
4	月	ご飯 鯖の塩焼き 胡麻和え 春雨サラダ 味噌汁	鯖 法蓮草 もやし 人参 春雨 胡瓜 ハム トマト レタス キャベツ 豆腐 葱	大根煮 するめ	さつま芋の チーズ焼き	卵なしハム	
5	火	ご飯 揚げじゃがの旨煮 澄まし汁 大根のごま酢和え コーンキャベツ	牛肉 じゃが芋 いんげん ねぎ 大根 胡瓜 卵 人参 キャベツ コーン 麩 えのき 三つ葉	ひじき スティック	そうめん チャンプル	コーン	
6	水	ご飯 鮭の西京焼き 味噌汁 味噌サラダ 切干大根煮	鮭 じゃが芋 小松菜 レタス 卵なしハム 胡瓜 マヨドレ 切干大根 人参 じゃが芋 油揚げ ねぎ	人参煮 煮干し	北京まんじゅう		
7	木	肉みそスパゲティ 大根スープ カレー粉 バター レタス 人参 さきいか 油揚げ マヨドレ 大根 干椎茸 チンゲン菜	スパゲティ 豚挽肉 人参 玉葱 もやし みそ 白身魚 カレー粉 バター レタス 人参 さきいか 油揚げ マヨドレ 大根 干椎茸 チンゲン菜	チーズ	ヨーグルト和え クラッカー		
8	金	ご飯 鶏のレモン焼き 味噌汁 牛蒡の胡麻和え マカロニサラダ	鶏肉 牛蒡 玉葱 生姜 マカロニ レタス トマト 胡瓜 マヨドレ 南瓜 厚揚げ 小松菜	バナナ	おからマフィン		
9	土	ご飯 豚と里芋の煮物 味噌汁 ブロッコリーのごまマヨサラダ	豚肉 里芋 人参 干椎茸 筍水煮 いんげん ブロッコリー 胡瓜 エリンギ 人参 練りごま マヨドレ 大根 油揚げ 葱				
11	月	ご飯 牛肉と牛蒡のしぐれ煮 法蓮草ときのこのお浸し 味噌汁	牛肉 牛蒡 人参 蒟蒻 絹さや 法蓮草 椎茸 しめじ えのき 白菜 油揚げ	畑の クラッカー	フライドポテト		
12	火	ご飯 ちくわの磯部揚げ 味噌汁 大根とツナの煮物 塩昆布和え	ちくわ 牛乳 青のり 小松菜 蓮根 人参 塩昆布 大根 ツナ グリーンピース 玉葱 南瓜 わかめ	人参煮 昆布	ポップコーン 果物		
13	水	ご飯 和風ハンバーグ 味噌汁 じゃこサラダ 牛蒡と油揚げの煮物	鶏挽肉 豆腐 ひじき 玉葱 牛乳 白す干し キャベツ 胡瓜 牛蒡 油揚げ 人参 いんげん 豆腐 えのき 葱	りんご	マドレーヌ		
14	木	<お別れ会> ちらし寿司 唐揚げ 澄まし汁 菜の花のお浸し 果物	高野豆腐 蓮根 干椎茸 人参 絹さや 鶏肉 白菜 菜の花 花麩 えのき 三つ葉	チーズ	オレンジムース クラッカー		
15	金	パエリア カチャトーラ モッツアレラチーズと野菜のサラダ ミネストローネ <イタリア・スペイン>	イカ パプリカ トマト缶 鶏肉 玉葱 人参 セロリ チーズ ラディッシュ キャベツ 人参 じゃが芋 玉葱 卵なしウインナー	大根煮 するめ	バニラ キッフェルン		
16	土	あんかけ丼 鶏の照焼き 胡麻和え 澄まし汁	鶏肉 生姜 玉葱 人参 春雨 鮭 白菜 小松菜 人参 豆腐 えのき 三つ葉		全粒粉クラッカー 果物		
18	月	ご飯 納豆のかき揚げ 味噌汁 春雨の酢の物 じゃが芋煮	納豆 法蓮草 玉葱 人参 牛乳 胡瓜 春雨 卵なしハム ちくわ わかめ じゃが芋 人参 もやし しめじ 葱	人参煮 煮干し	マカロニきな粉		
19	火	ご飯 おでん ごま風味サラダ きんぴらごぼう 味噌汁	鶏肉 大根 人参 じゃが芋 ちくわ うずら卵 切干大根 ハム 練りごま マヨネーズ 牛蒡 人参 蒟蒻 南瓜 厚揚げ 法蓮草	ミルク スティック	じゃこトースト	ちくわ 南瓜 マヨドレ 卵なしハム	
20	水	ご飯 チンジャオロース 味噌汁 高野豆腐煮 変わり浸し	豚肉 ピーマン 筍 もやし 高野豆腐 白菜 法蓮草 白す干し 大根 えのき 玉葱 しめじ わかめ	大根煮 するめ	大学芋		
22	金	パン 鮭の味噌マヨ焼き ひじきのドレッシング和え ポテトサラダ 団子スープ	鮭 マヨドレ ひじき 人参 貝割れ大根 ツナ 胡瓜 じゃが芋 胡瓜 人参 卵なしハム マヨドレ 鶏挽肉 生姜 白菜 人参 干椎茸 春雨	バナナ	ココア蒸しパン		
23	土	卒園式					
25	月	ご飯 白身魚の梅マヨ焼き 白菜と厚揚げの煮物 キャベツと胡瓜の酢の物 すまし汁	白身魚 梅干し マヨドレ 白菜 人参 厚揚げ いんげん キャベツ 胡瓜 刻み海苔 麩 えのき 三つ葉	人参煮 昆布	ちぢみ		
26	火	ご飯 松風焼き 味噌汁 法蓮草のマヨ和え ひじき大豆煮	鶏挽肉 玉葱 葱 牛乳 ひじき 大豆 油揚げ 人参 法蓮草 春雨 トマト コーン ハム マヨネーズ 玉葱 しめじ 葱	りんご	揚げパン	卵なしハム マヨドレ	
27	水	ご飯 鱈の南蛮漬け スパゲティサラダ ジャーマンポテト 味噌汁	鱈 スパゲティ レタス 胡瓜 トマト 卵なしハム マヨドレ じゃが芋 卵なしベーコン 大根 なめこ 葱	大根煮 するめ	パインケーキ		
28	木	煮込みうどん しめじのポン酢和え 切干大根と大豆の煮物	うどん 鶏肉 白菜 人参 椎茸 わかめ 切干大根 人参 大豆 油揚げ 法蓮草 しめじ ツナ	チーズ	牛乳もち		
29	金	休園協力日			カリポテ スナック	胚芽スティック 果物	
30	土				保育を希望される方はお弁当を持ってきてください。		

※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。