

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	月	カレーライス オレンジ 青菜の柚子和え	豚肉 ジャガ芋 玉葱 人参 カレールウ 小松菜 水菜 ツナ 柚子 オレンジ	野菜 スティック	きな粉クッキー		
2	火	ご飯 鯖の塩焼き マッシュポテト 蓮根きんぴら 味噌汁	鯖 蓮根 人参 板蕪 じゃが芋 玉葱 人参 卵なしベーコン マッシュルーム マーガリン パセリ マヨドレ 大根 えのき わかめ	人参煮 煮干し	シュガートースト		
3	水	ご飯 鶏の梅味噌焼き すまし汁 南瓜のそぼろあんかけ 中華春雨	鶏肉 梅干し 南瓜 いんげん 豚挽肉 グリーンピース 春雨 胡瓜 コーン トマト 卵なしハム 麩 しめじ 葱	りんご	ヨーグルト マフィン		
4	木	パン ポトフ ハンバーグ オーロラソース和え	合挽ミンチ 人参 玉葱 パン粉 豆乳 卵なしウインナー じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 レタス トマト ケチャップ マヨドレ	チーズ	栄養そうすい		
5	金	ご飯 豚の生姜炒め 紅白煮 ナムル 味噌汁	豚肉 玉葱 もやし 土生姜 大根 人参 法蓮草 人参 もやし 小松菜 しめじ 油揚げ	紫いもチップ	ふかし芋		
6	土	ご飯 春野菜の味噌炒め わかめと大根のサラダ 澄まし汁	豚肉 キャベツ 筍 アスパラ ブロッコリー 人参 大根 わかめ ツナ プチトマト かいわれ菜 豆腐 えのき 三つ葉		きなこウエハース 果物		
8	月	ご飯 タンドリーチキン 五目煮豆 ゆかり和え 味噌汁	鶏肉 カレー粉 玉葱 豆乳ヨーグルト 大豆 人参 牛蒡 蓮根 蕪 筍 干椎茸 キャベツ 胡瓜 ゆかり じゃが芋 しめじ 葱	ごぼうチップ	はちみつ南瓜		
9	火	ご飯 ポークビーンズ 味噌汁 大根サラダ 南瓜のいとこ煮	豚肉 玉葱 人参 マッシュルーム グリーンピース 胡瓜 プチトマト コーン 南瓜 小豆 麩 えのき わかめ	大根煮 昆布	ジャムサンド		
10	水	ご飯 豚と野菜の甘酢炒め 金時豆煮 コーンサラダ 味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 金時豆 キャベツ ブロッコリー 人参 ジャガ芋 コーン マヨドレ もやし しめじ 法蓮草	りんご	バナナケーキ		
11	木	きつねうどん 鮭のパン粉焼き ツナサラダ	うどん 人参 玉葱 干し椎茸 油揚げ 青ねぎ 鮭 パン 粉 ツナ キャベツ 胡瓜 トマト マヨドレ	チーズ	きな粉プリン クラッカー		
12	金	シーチキンご飯 すき焼き風煮 南瓜サラダ 味噌汁	豚肉 白菜 えのき 玉葱 糸こんにゃく 焼豆腐 南瓜 胡瓜 コーン マヨドレ 里芋 油揚げ 葱	バナナ	いもようかん		
13	土	ご飯 鶏と大根の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁	鶏肉 人参 大根 ジャガ芋 キャベツ 法蓮草 人参 かつお節 玉葱 しめじ 葱		胚芽スティック ミニゼリー		
15	月	ご飯 五目揚げ 酢ごぼう アスパラベーコン 味噌汁	木綿豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白す干し 豆乳 ごぼう 玉葱 アスパラ 卵なしベーコン ジャガ芋 キャベツ しめじ 油揚げ	ひじき スティック	じゃが芋おやき		
16	火	ご飯 ムニエル 根菜の味噌煮 春野菜サラダ わかめスープ	白身魚 小麦粉 マーガリン 大根 人参 牛蒡 里芋 蓮 根 蕪 キャベツ カリフラワー ブロッコリー コー ン アスパラ マヨドレ わかめ もやし 干椎茸	人参煮 するめ	にゅうめん		
17	水	ご飯 ローストチキン 磯部和え じゃが芋のおかか煮 すまし汁	鶏肉 ジャガ芋 白菜 小松菜 人参 刻み海苔 麩 えのき 三つ葉	りんご	法蓮草とコーンの 蒸しパン		
18	木	パン 唐揚げ 海藻サラダ ひじきのスープ 果物	鶏肉 生姜 片栗粉 海藻ミックス 胡瓜 キャベツ 人参 ひじき 法蓮草 人参 豆腐	チーズ	ぶどうムース クラッカー		
19	金	ご飯 麻婆豆腐 おかか和え じゃが芋ソテー 澄まし汁	豚挽肉 豆腐 玉葱 グリーンピース 人参 葱 ジャガ芋 人参 ピーマン 卵なしベーコン 白菜 法蓮草 かつお節 麩 しめじ わかめ	畑の クラッカー	岩石揚げ		
20	土	あんかけうどん ポン酢和え 切干大根の炒め物	うどん 鶏肉 白菜 人参 椎茸 わかめ 切干大根 豚肉 人参 玉葱 もやし えのき 法蓮草		ねじりん棒 果物		
22	月	ご飯 鯖の蒲焼き ブロッコリーごま和え さつま芋の甘煮 味噌汁	鯖 ブロッコリー 人参 さつま芋 法蓮草 麩 えのき	大根煮 煮干し	南瓜クッキー		
23	火	ご飯 炒り鶏 味噌汁 小松菜のみぞれ和え	鶏肉 牛蒡 人参 ジャガ芋 高野豆腐 干椎茸 蕪 いんげん 小松菜 しめじ ツナ 大根 豆腐 なめこ 葱	畑の スナック	サンドイッチ		
24	水	菜めし トンちゃん焼き 赤こんにゃくの煮物 わけぎのぬ た 打ち豆汁(滋賀県郷土料理)	小松菜 鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし 赤こんにゃ く わけぎ いか 油揚げ 麩 大豆 青ねぎ	りんご	りんごケーキ		
25	木	ラーメン 鯖の幽庵焼き 白和え	中華麺 豚肉 玉葱 人参 もやし わかめ 椎茸 鯖 柚 子 法蓮草 絹豆腐 人参 蕪 干椎茸 練りごま	チーズ	二色ういろう		
26	金	お弁当の日			人参煮 昆布	ココアブラウニー	
27	土	ご飯 肉ニラ炒め ひじき煮 だしポン酢和え 味噌汁	豚肉 ニラ もやし 人参 ひじき 人参 油揚げ 絹さや キャベツ 胡瓜 人参 白す干し 南瓜 玉葱				

※朝のおやつ、昼のおやつには牛乳が付きまゝ。(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。