



日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う								
			血や肉や骨になる食品			体の調子を調える食品			熱や力になる食品		
1	水	ご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 鶏肉のマーメレード煮 胡瓜のごまネーズ和え	とり肉 ぶたにく	しらす干し とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	きゅうり だいこん ねぎ	キャベツ にんじん	たまねぎ 生しいたけ	マーメレード ごま	さとう こめ	ノンエッグマヨ
2	木	若布ご飯 牛乳 貝柱スープ 春巻き(幼小1本、中2本) 牛肉となすの炒め物	わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ほたてがい	にんじん たけのこ さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ 赤ピーマン	チンゲンサイ なす	こめ なたね油	でんぷん さとう	はるまき
3	金	切り丸パン 牛乳 ポタージュスープ とんかつ キャベツのカレー炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン		たまねぎ パセリ	どうもろこし キャベツ	にんじん	パン パン粉	じゃがいも なたね油	小麦粉
6	月	えんどう豆ごはん 牛乳 鶏ごぼう汁 ますの塩焼き わかめと胡瓜の酢の物 カットパン	ぎゅうにゅう なまあげ	とり肉 ます	さつまあげ わかめ	えんどう 生しいたけ きゅうり	ごぼう えのきたけ パン	にんじん さやいんげん	こめ さとう	なたね油	ごま
7	火	ご飯 牛乳 卵とコーンのスープ えびシューマイ(幼小1個、中2個) もやしのからし和え	ぎゅうにゅう しゅうまい	とり肉 まぐろ缶	たまご	どうもろこし パセリ きゅうり	たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん もやし	こめ ごま	じゃがいも さとう	でんぷん ごま油
8	水	ご飯 牛乳 筑前煮 いかと白菜の酢の物 じゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう いかに はなかつお	とり肉 わかめ あおのり	ちくわ しらす干し	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ	れんこん はくさい	こめ さとう	さといも なたね油	こんにやく ごま
9	木	麦ごはん 牛乳 手作りビーフカレー ひよこサラダ さくらんぼ(2個)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく		たまねぎ しょうが キャベツ	にんじん にんにく どうもろこし	りんご きゅうり さくらんぼ	こめ なたね油 ひよこまめ	おおむぎ 小麦粉 ノンエッグマヨ	じゃがいも バター
10	金	小型コッペパン りんごジャム 牛乳 ひじきのスパゲティ 白身魚のレモンソースかけ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ホキ	ベーコン チキンハム	ひじき	たまねぎ ピーマン パセリ	にんじん にんにく アスパラガス	生しいたけ レモン きゅうり	パン でんぷん オリーブ油	りんごジャム なたね油	スパゲティ さとう
13	月	ご飯 牛乳 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 焼きししゃも(幼小1本、中2本) 五色和え	ぎゅうにゅう ししゃも	合挽きミンチ ちくわ	なまあげ	たまねぎ もやし	にんじん キャベツ	さやいんげん ほうれんそう	こめ でんぷん	じゃがいも なたね油	さとう ごま
14	火	ご飯 牛乳 にら卵スープ いわしのピリ辛ソースかけ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまご	いわし	はくさい にら にんにく	たまねぎ 白ねぎ ごぼう	にんじん しょうが	こめ さとう ごま油	でんぷん はるさめ	なたね油 ごま
15	水	ご飯 牛乳 なすの味噌汁 鶏肉の南蛮づけ(2個) 大豆とひじきの煮物	ぎゅうにゅう とり肉 ちくわ	とうふ だいず	わかめ ひじき	なす ねぎ グリーンピース	にんじん たまねぎ	えのきたけ ピーマン	こめ さとう	でんぷん こんにやく	なたね油
16	木	ご飯 牛乳 根菜汁 高野豆腐の卵とし 胡瓜のごま酢あえ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく 高野豆腐	あぶらあげ しらす干し	だいこん ごぼう きゅうり	にんじん 白ねぎ きゅうり	れんこん たまねぎ えのきたけ	こめ ごま	つきこんにやく	さとう
17	金	くろパン 牛乳 オニオンスープ 揚げまぐろのごま味噌がらめ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン	まぐろ	たまねぎ さやいんげん どうもろこし	キャベツ しょうが	にんじん きゅうり	パン でんぷん ごま	黒砂糖 なたね油 じゃがいも	バター さとう ノンエッグマヨ
20	月	ご飯 牛乳 レタスとコーンのスープ 鯖のカレー揚げ 茄子のごま味噌サラダ	ぎゅうにゅう まぐろ缶	とうふ	さば	どうもろこし にんじん しょうが	たまねぎ たけのこ なす キャベツ	レタス 生しいたけ ねぎ	こめ 小麦粉 ごま	でんぷん なたね油	ごま油 さとう
21	火	ご飯(少なめ) 牛乳 肉うどん ちくわの変わり揚げ(1本) にんじんししり	ぎゅうにゅう ミニちくわ	ぎゅうにく たまご	かまぼこ まぐろ缶	はくさい 干しいたけ	にんじん ゆかり		こめ ごま ごま油	うどん 小麦粉	さとう なたね油
22	水	ご飯 牛乳 若布のみそ汁 かんぴょうの炒め煮 ささみと胡瓜のピリ辛和え ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	なまあげ ささ身	わかめ ヨーグルト	たまねぎ ねぎ 干しいたけ	にんじん さやいんげん しょうが	もやし かんぴょう きゅうり	こめ なたね油	つきこんにやく ごま油	さとう
23	木	ご飯 牛乳 豚じゃが 鯖の一夜干し焼き 茄子の即席漬け	ぎゅうにゅう	ぶたにく	さわら	たまねぎ なす	にんじん きゅうり	さやいんげん しょうが	こめ さとう	じゃがいも なたね油	つきこんにやく
24	金	バターパン 牛乳 ラトウユ コロッケ シーフードサラダ	ぎゅうにゅう しばえび	ベーコン いか	たこ	たまねぎ なす しょうが	ズッキーニ にんじん にんにく	トマト ピーマン キャベツ	パン なたね油	無塩バター オリーブ油	コロッケ
27	月	青菜ご飯 牛乳 厚揚げのみそ汁 ごぼうの土佐煮 アスパラのツナ和え ミックスナッツ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく はなかつお	なまあげ まぐろ缶	たまねぎ ねぎ アスパラガス	にんじん ごぼう きゅうり	生しいたけ さやいんげん	こめ ミックスナッツ	こんにやく	さとう
28	火	ご飯 牛乳 トマトシチュー れんこんチップス スパゲティサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	ポークハム	たまねぎ グリーンピース れんこん	トマト セロリー にんじん	ぶなしめじ にんにく きゅうり	こめ スパゲティ	じゃがいも ノンエッグマヨ	なたね油
29	水	ご飯 牛乳 ワンタンスープ マーボー茄子 春雨の中華和え	ぎゅうにゅう ささ身	ぶたにく	合挽きミンチ	たまねぎ ねぎ しょうが	もやし なす にんにく	にんじん ピーマン 干しいたけ	こめ でんぷん ごま油	ワンタン はるさめ	さとう ごま
30	木	ご飯 牛乳 チリコンカン 魚のマリネ ズッキーニの金平	ぎゅうにゅう 粉チーズ	ぎゅうにく ホキ	白いんげん豆 ちくわ	たまねぎ パセリ ごぼう	にんじん しょうが	セロリー ズッキーニ	こめ でんぷん ごま油	じゃがいも なたね油	さとう ごま

☆材料の都合により献立を変更することがあります。 ☆食べ物を大切にす日 2日(木) ☆太字は卵除去食対応献立です。