

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
1日 (月)	わかめごはん	米			わかめ		
	たまねぎのみそしる			とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ
	メンチカツ	小麦粉 さとう でん粉	油	ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが
	しそあえ					にんじん しそ	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
2日 (火)	ごはん	米					
	こんさいじる			生あげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ
	ますのしおやき			ます			
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
3日 (水)	ごはん	米					
	もやしのみそしる	じゃがいも		油あげ みそ			えのきたけ もやし 長ねぎ
	ささみカツ	じゃがいも 米粉 でん粉 さとう	油	とり肉 大豆			
	ごもくまめ	さとう	油	大豆 ぶた肉	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
4日 (木)	ごはん	米					
	やさいスープ	じゃがいも		ソーセージ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ
	ハンバーグのケチャップに	さとう でん粉	油	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ
	アスパラガスとコーンのソテー		油			アスパラガス	とうもろこし キャベツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
5日 (金)	マーボーどん(むぎ入り)	米 大麦 さとう でん粉	油	ぶた肉 大豆 とうふ みそ		にんじん にら	長ねぎ しいたけ きくらげ にんにく しょうが
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	油			にんじん	もやし きゅうり
	ジューシーフルーツ						ジューシーフルーツ
	ぎゅうにゅう				牛乳		
8日 (月)	ごはん	米					
	みそワントンじる	でん粉 さとう ワントン(小麦粉)	油	ぶた肉 すけとうだら いとよりだい みそ		にんじん にら	たまねぎ もやし 長ねぎ
	あつやきたまご	さとう	油	たまご			
	きりぼしだいこんいために	さとう	油	油あげ		にんじん こまつな	切りぼしだいこん ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
9日 (火)	ごはん	米					
	とんじる			ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ
	いかのたつたあげ	でん粉	油	いか			
	ごま入りもやしサラダ		油 ごま			にんじん	とうもろこし もやし きゅうり
	ミルクゼリー	さとう			牛乳		
	ぎゅうにゅう				牛乳		
10日 (水)	カレーあじごはん	米	油				
	とりにくのクリームソース	米粉 さとう でん粉	油	とり肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ まいたけ
	キャベツとコーンのサラダ		油				キャベツ きゅうり とうもろこし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
11日 (木)	ごはん	米					
	とうふとじゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		にんじん	えのきたけ
	あじのなんばんづけ	でん粉 さとう	油	あじ			長ねぎ しょうが
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
12日 (金)	ごはん	米					
	にらたまじる	でん粉		たまご		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ
	とりにくてりやき			とり肉			
	ビーフソテー	ビーフン	油	ぶた肉		にんじん こまつな	たけのこ きくらげ キャベツ もやし
	ぎゅうにゅう				牛乳		
15日 (月)	ごはん	米					
	けんちんじる	じゃがいも	油	油あげ とうふ		にんじん	ごぼう 長ねぎ こんにゃく
	とりにくとだいずのごまがらめ	さとう でん粉	油 ごま	大豆 とり肉			しょうが
	そくせきづけ				わかめ		キャベツ きゅうり
	りんごゼリー	水あめ さとう でん粉					りんご

	ぎゅうにゅう				牛乳		
日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	
16 日 (火)	ごはん	米					
	さわにわん	はるさめ		ぶた肉		にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ たけのこ きくらげ しいたけ
	さばのてりやき	さとう		さば			
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	油			にんじん	切りぼしだいこん きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
17 日 (水)	しそごはん	米				しそ	
	わかめじる			あさり とうふ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	ぶたにくとだいずのあげに	さとう でん粉 じゃがいも	油	大豆 ぶた肉		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにゃく
	アップルシャーベット	さとう					りんご
	ぎゅうにゅう				牛乳		
18 日 (木)	ごはん	米					
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	でん粉	油	とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし
	しゅうまい	でん粉 さとう 小麦粉	油	ぶた肉 大豆			たまねぎ しょうが
	チャプチェ	はるさめ さとう	油	ぶた肉		にんじん	たけのこ きゅうり きくらげ しょうが にんにく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
19 日 (金)	 園 外 保 育 						
22 日 (月)	ごはん	米					
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな	長ねぎ
	いわしうめに	さとう でん粉		いわし			うめ
	だいずのいそに	さとう	油	ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
23 日 (火)	ごはん	米					
	こまつなじる			とうふ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ
	とりにくのカレーあげ	でん粉	油	とり肉			
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
24 日 (水)	ちゅうかめん	めん(小麦粉)					
	みそラーメンスープ		油	ぶた肉 みそ		にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく
	はるまき	でん粉 さとう 小麦粉 米粉	油	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが
	ごま入りしおもみ		ごま				キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
25 日 (木)	ハヤシライス(むぎ入り)	米 小麦 じゃがいも 米粉 さとう でん粉	油	ぶた肉		にんじん	たまねぎ まいたけ にんにく
	もやしのサラダ		油			にんじん	もやし とうもろこし きゅうり
	れいとうみかん						みかん
	ぎゅうにゅう				牛乳		
26 日 (金)	ごはん	米					
	もずくたまごスープ	でん粉		とうふ たまご	もずく	にんじん	えのきたけ 長ねぎ
	たらとだいずのチリソースに	さとう でん粉	油	大豆 すけとうたら		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく
	きゅうりのあまから						きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		
29 日 (月)	ごはん	米					
	だいこんじる	じゃがいも		とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん 長ねぎ
	しろみざかなのたつたあげ	でん粉	油	すけとうたら			
	ごま入りくきわかめきんぴら	さとう	油 ごま	ぶた肉	わかめ	にんじん	ごぼう しいたけ こんにゃく
	ぎゅうにゅう				牛乳		
30 日 (火)	ごはん	米					
	にくじゃが	じゃがいも さとう	油	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく
	アーモンド入りちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ		
	わかめあえ				わかめ		キャベツ きゅうり
	ぎゅうにゅう				牛乳		

※都合により、献立・使用食品を変更する場合があります。ご了承ください。

しゅん
に
もり

旬の食べ物

いわし



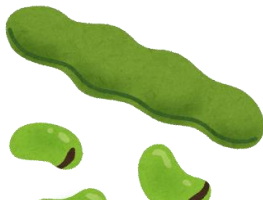
いか



じゃがいも



きゅうり





たまねぎ



そらまめ