

日曜	時間帯	献立		材料名			
				赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	その他
1 金	昼食	ごはん	みそつくね わかめのごますあえ	豚ひき肉 調整豆乳 塩わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
	午後おやつ	茶	◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖		
7 木	昼食	わかめ ごはん	ちゅうかふうローストチキン やさいソテー・オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 ごま・ごま油 植物油・三温糖 オレンジジュース	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜 人参・もやし	わかめふりかけ みりん・濃口しょうゆ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎スイートコーンのパンケーキ	鶏卵	ホットケーキミックス 植物油	コーン	
8 金	昼食	牛乳	サンドイッチ(ツナ・いちごジャム) スパゲティ・ナポリタン フライドポテト・レタス もとおかトマトのかんてんゼリー	まぐろ油漬缶 豚ひき肉 粉寒天 牛乳	食パン・マヨどれ いちごジャム・揚げ油 スパゲティ麺 三温糖・フライドポテト	キャベツ・ピーマン 玉葱・人参 リーフレタス・トマト	トマトケチャップ・コンソメ ウスターソース・白ワイン 濃口しょうゆ
	誕生会	午後おやつ	茶	パイン缶 バウムクーヘン		パイン缶	
11 月	昼食	ごはん	とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	木綿豆腐・調整豆乳 鶏ひき肉・牛乳 しらす干し 鶏ささ身	精白米・ごま 片栗粉・揚げ油 三温糖・ごま油	人参・もやし・きゅうり	食塩・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
	午後おやつ	茶	◎きつねおにぎり	薄揚げ	精白米 三温糖・ごま		濃口しょうゆ
12 火	昼食	ごはん	さかなのこうみやき・サラダな きりほしだいこんの みそマヨネーズあえ	白身魚 牛乳	精白米・三温糖 ごま油・ごま マヨどれ	青ねぎ・生姜 にんにく・人参 切干し大根 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干しだし・米みそ
	午後おやつ	茶	バナナ クッキー		クッキー	バナナ	
13 水	昼食	ごはん	とりにくのごまがらめ だいちのサラダ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
	午後おやつ	茶	◎ヨーグルトケーキ	プレーンヨーグルト	ホットケーキミックス		
14 木	昼食	牛乳	ハヤシライス ★フルーツとうにゅうかん	牛肉 高野豆腐 調整豆乳 粉寒天・牛乳	精白米・植物油 ハヤシルー・三温糖	玉葱・人参・トマト えのきたけ・しめじ マッシュルーム缶・バナナ・もも缶 グリンピース・パイン缶・みかん缶	赤ワイン トマトケチャップ・コンソメ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎きなこクリームパン	きな粉	食パン・三温糖 薄力粉		
15 金	昼食	ごはん	ひじきいりあつやきたまご こまつなサラダ・とうにゅうもち	鶏ひき肉・鶏卵 芽ひじき・牛乳 まぐろ油漬缶 調整豆乳・きな粉	精白米・植物油 三温糖・片栗粉 マヨネーズ	人参・玉葱 小松菜・キャベツ コーン	食塩・料理酒 かつおだし こしょう
	いちご狩り	午後おやつ	茶	◎ふかしいも オレンジ	さつまいも	オレンジ	
18 月	昼食	ごはん	さかなからあげ・もとおかトマト わかめのごますあえ	白身魚 塩わかめ 牛乳	精白米・揚げ油 片栗粉・三温糖 ごま・ごま油	生姜 えのきたけ・人参 きゅうり トマト	濃口しょうゆ 料理酒・食酢
	午後おやつ	茶	◎バナナケーキ	バター 鶏卵・脱脂粉乳	薄力粉 三温糖	バナナ	ベーキングパウダー バニラエッセンス
19 火	昼食	ごはん	とりむねにくのあまからに ブロッコリー・ポテトサラダ	鶏肉 ハム 牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり・人参 玉葱・コーン	料理酒・濃口しょうゆ みりん 食塩
	午後おやつ	茶	いちご 丸ボーロ		丸ボーロ	いちご	
20 水	昼食	ごはん	わふうハンバーグ ナムルふうにびたし	豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐 薄揚げ 牛乳	精白米 パン粉・片栗粉 三温糖・ごま油	玉葱・小松菜 人参・もやし 生姜	食塩・濃口しょうゆ かつお・昆布だし みりん・食酢
	午後おやつ	茶	◎にんじんホットケーキ	バター・鶏卵	薄力粉 三温糖	人参 レモン果汁	ベーキングパウダー
21 木	昼食	わかめ ごはん	ちゅうかふうローストチキン やさいソテー・オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 粉寒天 牛乳	精白米 ごま・ごま油 植物油・三温糖 オレンジジュース	玉葱・生姜・にんにく キャベツ・小松菜 人参・もやし	わかめふりかけ みりん・濃口しょうゆ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎スイートコーンのパンケーキ	鶏卵	ホットケーキミックス 植物油	コーン	

22 金	昼食	ごはん 牛乳	みそつくね わかめのごまずあえ	豚ひき肉 調整豆乳 塩わかめ 牛乳	精白米・植物油 パン粉・三温糖 ごま・ごま油	玉葱・人参・生姜 えのきたけ きゅうり	米みそ 食酢・濃口しょうゆ
	午後おやつ	茶	◎マカロニのきなこあえ	きな粉	マカロニ 黒砂糖		
25 月	昼食	ごはん 牛乳	とうふのまさごあげ ささみのちゅうかあえ	木綿豆腐・調整豆乳 鶏ひき肉・牛乳 しらす干し 鶏ささ身	精白米・ごま 片栗粉・揚げ油 三温糖・ごま油	人参・もやし・きゅうり	食塩・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
	午後おやつ	茶	◎きつねおにぎり	薄揚げ	精白米 三温糖・ごま		濃口しょうゆ
26 火	昼食	ごはん 牛乳	さかなのこうみやき・サラダな きりぼしだいこんの みそマヨネーズあえ	白身魚 牛乳	精白米・三温糖 ごま油・ごま マヨどれ	青ねぎ・生姜 にんにく・人参 切干し大根 きゅうり・サラダ菜	みりん・料理酒 濃口しょうゆ 煮干しだし・米みそ
	午後おやつ	茶	バナナ クッキー		クッキー	バナナ	
27 水	昼食	ごはん 牛乳	とりにくのごまがらめ だいたいのサラダ	鶏肉 ゆで大豆 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖 植物油	生姜・キャベツ 人参・きゅうり	料理酒・みりん 濃口しょうゆ 食塩・食酢
	午後おやつ	茶	◎ヨーグルトケーキ	プレーンヨーグルト	ホットケーキミックス		
28 木	昼食	牛乳	ハヤシライス ★フルーツとうにゅうかん	牛肉 高野豆腐 調整豆乳 粉寒天・牛乳	精白米・植物油 ハヤシル・三温糖	玉葱・人参・トマト えのきたけ・しめじ	赤ワイン トマトケチャップ・コンソメ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎きなこクリームパン	きな粉	マッシュルーム缶・バナナ・もも缶 グリゼース・パイ缶・みかん缶		
29 金	昼食	ごはん 牛乳	ひじきいりあつやきたまご こまつなサラダ・とうにゅうもち	鶏ひき肉・鶏卵 芽ひじき・牛乳 まぐろ油漬缶 調整豆乳・きな粉	精白米・植物油 三温糖・片栗粉 マヨネーズ	人参・玉葱 小松菜・キャベツ コーン	食塩・料理酒 かつおだし こしょう
	午後おやつ	茶	◎ふかしいも オレンジ		さつまいも	オレンジ	

【マヨどれ…8大アレルギー不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。】  
【料理酒やみりんなどはしっかり加熱(煮切り)することにより、アルコール分を飛ばしています。】

※咀嚼は唾液分泌を促し、水分が少ない食べ物でも飲み込みやすくします。しっかりよく噛んで食べましょう。

※今月の献立の中で、食べたことがない食材については、ご家庭で2回以上食べ、アレルギー反応などの症状が誘発されないことを確認してください。

※材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※★は新メニュー、◎は手作りおやつです。

※毎月の給食便りはホームページをご覧ください。また、土曜日の献立表は、該当されるご家庭に別紙にてお知らせします。