

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・獅子をととのえる	その他
1 火	昼食	牛乳	ジャージャーめん ゆでたまご・じゃこサラダ	豚ひき肉 牛乳 鶏卵 しらす干し	干し中華麺 植物油・ごま油 三温糖・片栗粉	玉葱・人参 ピーマン・生姜 乾しいたけ キャベツ・きゅうり	ガーリックパウダー 赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
	午後おやつ		茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖	
2 水	昼食	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	豚肉 牛乳	精白米・三温糖 植物油 ごま・ごま油	玉葱・生姜 人参 キャベツ・きゅうり	濃口しょうゆ 食塩
	午後おやつ		茶	◎やさいドーナツ		ホットケーキミックス 揚げ油	人参・パセリ
3 木	昼食	牛乳	ごはん とりにくのごまがらめ ちくわともやしのあえもの	鶏肉・ちくわ 牛乳	精白米・片栗粉 ごま・揚げ油・三温糖	生姜・もやし 人参・きゅうり	料理酒・濃口しょうゆ 本みりん
	午後おやつ		茶	◎ミルクココアプリン まるボーロ	牛乳 粉寒天	三温糖 丸ボーロ	純ココア
4 金	昼食	牛乳	★きのこごはん とうふのハンバーグ・ナムル うさぎりんご ★おつきみなかほちやむしパン ★◎マーマレードジャムサンド	牛ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・ひじき 牛乳	精白米・三温糖 パン粉・ごま油・ごま じゃがいも・植物油 ホットケーキミックス 食パン マーマレードジャム	しめじ・人参 玉葱・もやし 小松菜・キャベツ りんご・かぼちゃ	濃口しょうゆ・食塩 こしょう・ナツメグ 米みそ
	午後おやつ		茶				
7 月	昼食	牛乳	ごはん さかなのてりやき レタス・ポテトサラダ	白身魚 牛乳 ハム	精白米・三温糖 植物油・じゃがいも マヨネーズ	生姜・きゅうり 人参・玉葱 コーン レタス	本みりん 濃口しょうゆ 食塩
	午後おやつ		茶	なし ビスケット		ビスケット	梨
8 火	昼食	牛乳	ハヤシライス フルーツのもりあわせ	牛肉 高野豆腐 牛乳	精白米・植物油 ハヤシ肉・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・パナナ りんご・オレンジ	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	◎チーズトースト	食パン・チーズ		
9 水	昼食	牛乳	ごはん いなほあげ やさいのごまいため	鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・ちくわ 木綿豆腐 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油・ごま 三温糖・植物油 ごま油	人参・ニラ キャベツ・もやし ピーマン	食塩・こしょう 濃口しょうゆ
	午後おやつ		茶	◎スイートコーンのパンケーキ	牛乳・鶏卵	ホットケーキミックス 植物油	コーン
10 木	昼食	牛乳	ごはん ローストチキン フレンチサラダ	鶏肉 まぐろ油漬缶 牛乳	精白米 植物油 三温糖	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	食塩・こしょう・酢 濃口しょうゆ 白ワイン
	午後おやつ		茶	バナナ クッキー		クッキー	バナナ
11 金	昼食	牛乳	ごはん ひじきいりあつやきたまご こまつナサラダ・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	◎ふかしも オレンジ	さつまいも	オレンジ	
14 月	昼食	牛乳	ごはん ひきにくのおとしやき きりぼしだいこんのサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ 鶏肉	精白米・ごま 三温糖・片栗粉 ごま油	人参・えのきたけ ピーマン・生姜 ごぼう・切干し大根 玉葱	麦みそ 食酢・濃口しょうゆ
	午後おやつ		茶	りんご かりんとう	かりんとう	りんご	
15 火	昼食	牛乳	ジャージャーめん ゆでたまご・じゃこサラダ	豚ひき肉 牛乳 鶏卵 しらす干し	干し中華麺 植物油・ごま油 三温糖・片栗粉	玉葱・人参 ピーマン・生姜 乾しいたけ キャベツ・きゅうり	ガーリックパウダー 赤みそ・濃口しょうゆ 料理酒・食酢
	午後おやつ		茶	◎きなこおにぎり	きな粉	精白米 三温糖	
16 水	昼食	牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがやき キャベツのあえもの	豚肉 牛乳	精白米・三温糖 植物油 ごま・ごま油	玉葱・生姜 人参 キャベツ・きゅうり	濃口しょうゆ 食塩
	午後おやつ		茶	◎やさいドーナツ		ホットケーキミックス 揚げ油	人参・パセリ
17 木	昼食	牛乳	ごはん とりにくのごまがらめ ちくわともやしのあえもの	鶏肉・ちくわ 牛乳	精白米・片栗粉 ごま・揚げ油・三温糖	生姜・もやし 人参・きゅうり	料理酒・濃口しょうゆ 本みりん
	午後おやつ		茶	◎ミルクココアプリン まるボーロ	牛乳 粉寒天	三温糖 丸ボーロ	純ココア
18 金	昼食	牛乳	ごはん さかなのてりやき レタス・ポテトサラダ	白身魚 牛乳 ハム	精白米・三温糖 植物油・じゃがいも マヨネーズ	生姜・きゅうり 人参・玉葱 コーン レタス	本みりん 濃口しょうゆ 食塩
	午後おやつ		茶	なし ビスケット		ビスケット	梨
24 木	昼食	牛乳	ごはん ローストチキン フレンチサラダ	鶏肉 まぐろ油漬缶 牛乳	精白米 植物油 三温糖	キャベツ・きゅうり 人参・パセリ	食塩・こしょう・酢 濃口しょうゆ 白ワイン
	午後おやつ		茶	バナナ クッキー		クッキー	バナナ
25 金	昼食	牛乳	ごはん ひじきいりあつやきたまご こまつナサラダ・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	◎ふかしも オレンジ	さつまいも	オレンジ	
28 月	昼食	牛乳	ごはん ひきにくのおとしやき きりぼしだいこんのサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ 鶏肉	精白米・ごま 三温糖・片栗粉 ごま油	人参・えのきたけ ピーマン・生姜 ごぼう・切干し大根 玉葱	麦みそ 食酢・濃口しょうゆ
	午後おやつ		茶	りんご かりんとう	かりんとう	りんご	
29 火	昼食	牛乳	ハヤシライス フルーツのもりあわせ	牛肉 高野豆腐 牛乳	精白米・植物油 ハヤシ肉・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・パナナ りんご・オレンジ	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	◎チーズトースト	食パン・チーズ		
30 水	昼食	牛乳	パン・バナナ・りんごジュース(おゆうぎがいりハーサル)				
	午後おやつ		茶	◎やさいおにぎり		精白米・三温糖 ごま・ごま油	濃口しょうゆ

【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。】
【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。】

※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。しっかりと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、献立内容の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。

※30日(水)はお遊戯会リハーサルのため、簡易給食となっております。