

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
2月	昼食	ごはん	からあげ・リーフレタス	鶏肉 牛乳 ベーコン	精白米・片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ あられ	生姜・にんにく リーフレタス パセリ	濃口しょうゆ 料理酒
	午後おやつ	茶	おいものシャキシャキサラダ みかん あられ			みかん	
4水	昼食		サンドイッチ(ツナ・カレー・いちごジャム)・バナナ・りんごジュース				
	午後おやつ	牛乳	◎こまつなとみそのおにぎり	かつお節 まぐろ油漬缶	精白米 三温糖・ごま油	小松菜	麦みそ
5木	昼食	ごはん	カレーライス	豚肉 ゆで大豆 ブレンヨーグルト 牛乳	精白米・じゃがいも 植物油・カレールウ 三温糖	人参・玉葱 グリーンピース みかん缶・もも缶 パイン缶・りんご	
	午後おやつ	茶	◎ココアケーキ	調整豆乳	ホットケーキミックス 三温糖・粉糖		純ココア
6金	昼食	かしわ ごはん	さかなのつみいれじる	鶏肉 白身魚すり身	精白米 片栗粉・じゃがいも さつまいも	ごぼう・人参 生姜・大根・玉葱 もやし・青ねぎ	濃口しょうゆ 煮干しだし 米みそ・麦みそ
	午後おやつ	茶	◎レーズンクッキー	鶏卵・バター	薄力粉・三温糖	干しぶどう	ベーキングパウダー
9月	昼食	ごはん	とうふとチーズのたまごやき	鶏卵・木綿豆腐 チーズ 牛肉 牛乳	精白米 さつまいも・ごま油 ごま	玉葱・人参	食塩・トマケチャップ 濃口しょうゆ 本みりん
	午後おやつ	茶	◎にんじんホットケーキ	鶏卵・バター	薄力粉・三温糖	人参 レモン汁	ベーキングパウダー
10火	昼食	ごはん	さかなのおとしあげ	白身魚すり身 鶏卵 豚肉 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	玉葱・グリーンピース 人参・コーン キャベツ・もやし ピーマン	濃口しょうゆ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎ふかしいも ◎カルピスゼリー	粉寒天 乳酸菌飲料	さつまいも		
11水	昼食	ごはん	マカロニグラタン・にんじんグラッセ	鶏肉・バター 牛乳 チーズ	精白米・マカロニ 薄力粉・パン粉 植物油・三温糖 ごま	コーン・玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ・人参 ブロッコリー・パセリ バナナ	食塩・コンソメ ローリエ 濃口しょうゆ
	午後おやつ	茶	バナナ せんべい		せんべい		
12木	昼食	ごはん	とりのごまみそやき・もとおかトマト	鶏肉	精白米・三温糖 ごま マヨネーズ	トマト 小松菜 かぼちゃ・玉葱	濃口しょうゆ 料理酒・本みりん 赤みそ・こしょう
	午後おやつ	茶	かぼちゃとツナのサラダ 鶏卵・バター 脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	まぐろ油漬缶 牛乳	薄力粉・三温糖	りんご レモン汁	ベーキングパウダー
13金	昼食	さつまいも ごはん	さかなのこiumやき・きなこよせ	白身魚・牛乳 うす揚げ 鶏肉・粉寒天 きな粉・調整豆乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 米粉・ごま 黒砂糖・植物油 かりんとう	青ねぎ・生姜 にんにく・小松菜 切干大根・人参 乾しいたけ みかん	本みりん・料理酒 濃口しょうゆ かつおだし
	午後おやつ	茶	みかん かりんとう				
16月	昼食	ごはん	からあげ・リーフレタス	鶏肉 牛乳 ベーコン	精白米・片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ あられ	生姜・にんにく リーフレタス パセリ	濃口しょうゆ 料理酒
	午後おやつ	茶	おいものシャキシャキサラダ みかん あられ			みかん	
17火	昼食	かしわ ごはん	さかなのつみいれじる	鶏肉 白身魚すり身	精白米 片栗粉・じゃがいも さつまいも	ごぼう・人参 生姜・大根・玉葱 もやし・青ねぎ	濃口しょうゆ 煮干しだし 米みそ・麦みそ
	午後おやつ	茶	◎レーズンクッキー	鶏卵・バター	薄力粉・三温糖	干しぶどう	ベーキングパウダー
18水	昼食	ごはん	わふうハンバーグ	豚ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・牛乳 うす揚げ・牛乳	精白米・パン粉 片栗粉・三温糖 ごま油	玉葱・人参・小松菜 もやし・生姜	濃口しょうゆ・食酢 本みりん・食塩 かつお・昆布だし
	午後おやつ	茶	りんご クッキー	かつお・昆布だし	クッキー	りんご	
19木	昼食	ごはん	カレーライス	豚肉 ゆで大豆 ブレンヨーグルト 牛乳	精白米・じゃがいも 植物油・カレールウ 三温糖	人参・玉葱 グリーンピース みかん缶・もも缶 パイン缶・りんご	
	午後おやつ	茶	◎ココアケーキ	調整豆乳	ホットケーキミックス 三温糖・粉糖		純ココア
20金	昼食		さけチャーハン てづくりチキンナゲット ほうれんそうのごまあえ みかん	鮭 鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳	精白米・ごま油 マヨネーズ・米粉 揚げ油・三温糖 ごま	玉葱・人参・コーン ほうれん草・人参 みかん 干しぶどう	濃口しょうゆ 食塩 トマケチャップ
	午後おやつ	茶	◎きなこむしパン	きな粉・調整豆乳	ホットケーキミックス		
24火	昼食	ごはん	さかなのおとしあげ	白身魚すり身 鶏卵 豚肉 牛乳	精白米・片栗粉 揚げ油 植物油	玉葱・グリーンピース 人参・コーン キャベツ・もやし ピーマン	濃口しょうゆ 食塩・こしょう
	午後おやつ	茶	◎ふかしいも ◎カルピスゼリー	粉寒天 乳酸菌飲料	さつまいも		
25水	昼食	ごはん	マカロニグラタン・にんじんグラッセ	鶏肉・バター 牛乳 チーズ	精白米・マカロニ 薄力粉・パン粉 植物油・三温糖 ごま	コーン・玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ・人参 ブロッコリー・パセリ バナナ	食塩・コンソメ ローリエ 濃口しょうゆ
	午後おやつ	茶	バナナ せんべい		せんべい		
26木	昼食	ごはん	とりのごまみそやき・もとおかトマト	鶏肉	精白米・三温糖 ごま マヨネーズ	トマト 小松菜 かぼちゃ・玉葱	濃口しょうゆ 料理酒・本みりん 赤みそ・こしょう
	午後おやつ	茶	◎りんごのヨーグルトケーキ	鶏卵・バター 脱脂粉乳・ブレンヨーグルト	薄力粉・三温糖	りんご レモン汁	ベーキングパウダー
27金	昼食	さつまいも ごはん	さかなのこiumやき・きなこよせ	白身魚・牛乳 うす揚げ 鶏肉・粉寒天 きな粉・調整豆乳	精白米・三温糖 ごま油・さつまいも 米粉・ごま 黒砂糖・植物油 かりんとう	青ねぎ・生姜 にんにく・小松菜 切干大根・人参 乾しいたけ みかん	本みりん・料理酒 濃口しょうゆ かつおだし
	午後おやつ	茶	みかん かりんとう				
30月	昼食	ごはん	とうふとチーズのたまごやき	鶏卵・木綿豆腐 チーズ 牛肉 牛乳	精白米 さつまいも・ごま油 ごま	玉葱・人参	食塩・トマケチャップ 濃口しょうゆ 本みりん
	午後おやつ	茶	◎にんじんホットケーキ	鶏卵・バター	薄力粉・三温糖	人参 レモン汁	ベーキングパウダー

【マヨどれれ…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。

※4日(水)は運動会リハーサルのため、簡易給食となっております。