



日	曜	献立名	主な食材			おやつ
			(赤) 血や肉を作る	(黄) 力や熱になる	(緑) 体の調子を整える	
1	月	千草焼き・わかめ和え 納豆和え・ニラスープ・果物	ひじき・卵・納豆 海苔の佃煮・わかめ 豆腐	油	人参・ほうれん草・玉ねぎ・ピーマン 干シイタケ・キャベツ・きゅうり ニラ・しいたけ・もやし	チーズクラッカー 粉チーズ・卵白・蒸しパンミックス バター
2	火	さわらの幽庵焼き・レタスとしめじ和え もやし炒め・豆腐のみそ汁・果物	さわら・ベーコン ちくわ・豆腐・味噌 油揚げ	油	レタス・人参・しめじ・かいわれ もやし・玉ねぎ・青ねぎ・えのき	ほうれん草まんじゅう ほうれん草・蒸しパンミックス こしあん
3	水	炊込みピラフ・鶏肉のマーマレード焼き・根菜サラダ おなかブロッコリー・オニオンスープ・果物	ウインナー・鶏もも肉 かつお節・ハム ベーコン	マヨネーズ	GP・ブロッコリー・ごぼう 人参・大根・玉ねぎ・コーン エリンギ・パセリ	ジャムサンド イチゴジャム・食パン
4	木	赤魚の煮つけ・胡麻酢和え 茎わかめ和え・けんちん汁・果物	赤魚・茎わかめ ハム・カニカマ・豆腐	胡麻・油 板こんにやく	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・ごぼう 大根・青ネギ・しめじ	フルーツ白玉 白玉粉・みかん缶・バナナ缶・バナナ
5	金	豆腐ハンバーグ・ハリハリ漬け マセドアンサラダ・かぼちゃのみそ汁・果物	豆腐・卵・合挽ミンチ ひじき・ハム・味噌	パン粉・さつま芋 マヨネーズ・胡麻	人参・きゅうり・切干大根 玉ねぎ・きゅうり・キャベツ かぼちゃ・青ネギ・しめじ	ココアボール 純ココア・小麦粉・BP・油・粉糖
6	土	ハヤシライス・ゆで卵 人参ソテー・果物	牛肉・卵 シーチキン	油	人参・玉ねぎ・しめじ えのき・ピーマン・もやし	おかし
8	月	体育の日				
9	火	鶏肉の胡麻だれソース・人参シリシリ シーザーサラダ・じゃが芋スープ・果物	鶏むね肉・卵 豆腐・ハム ウインナー	胡麻・油 マヨネーズ じゃが芋	GP・人参・きゅうり・レタス コーン・玉ねぎ・しめじ	チーズスティック 粉チーズ・蒸しパンミックス 白玉粉・卵
10	水	きのこごはん・鯖の韓国風焼き・ほうれん草の白和え キンピラごぼう・キャベツのみそ汁・果物	油揚げ・シーチキン さわら・豆腐・味噌 油揚げ	ごま油・胡麻 板こんにやく	しめじ・干しいたけ・エリンギ・GP ほうれん草・人参・大根・キャベツ ごぼう・しめじ・玉ねぎ・青ねぎ	大福 白玉粉・こしあん・片栗粉
11	木	巣ごもり卵・五色和え かいわれたくあん・わかめのすまし汁・果物	卵・シーチキン カニカマ・厚揚げ わかめ・豆腐	糸こんにやく 胡麻	ほうれん草・人参・もやし・コーン ピーマン・かいわれ・たくあん 玉ねぎ・青ねぎ・えのき	じゃが芋餅 じゃが芋・片栗粉・砂糖
12	金	さばの竜田揚げ・野菜の昆布和え 厚揚げ煮・さつまいもの味噌汁・果物	さば・塩つペ・厚揚げ 油揚げ・味噌	さつま芋・片栗粉 油	キャベツ・人参・きゅうり・もやし 大根・いんげん・玉ねぎ しめじ・青ネギ	オールレーズン 蒸しパンミックス・卵・レーズン バター・砂糖
13	土	きつねうどん・ちくわのかば焼き ゆかり和え・果物	油揚げ・ちくわ	うどん	玉ねぎ・人参・青ネギ キャベツ・きゅうり	おかし
15	月	ししゃもチーズ揚げ・えのきとこんにやく胡麻風味 厚揚げソテー・豆乳みそ汁・果物	ししゃも・粉チーズ 卵・豆乳 厚揚げ・油揚げ・味噌	小麦粉・油・ごま 油 糸こんにやく・胡麻	人参・きゅうり・えのき ピーマン・ほうれん草・玉ねぎ 青ネギ・しめじ	豆腐のブラウニー 豆腐・片栗粉・米粉 BP・ココア・サラダ油・砂糖
16	火	ポークチャップ・ツナ和え ひじきマリネ・大豆スープ・果物	豚肉・シーチキン ハム・ひじき 大豆・ウインナー	油・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・大根・しめじ きゅうり・キャベツ・コーン・パセリ	パン耳カレントウ パン耳・砂糖・水
17	水	手作り弁当日				かぼちゃカップケーキ 小麦粉・卵・バター 砂糖・生クリーム・かぼちゃ
18	木	鯛のかば焼き・がんも含め煮 ツナの酢の物・洋風みそ汁・果物	鯛・がんも シーチキン ベーコン・味噌	小麦粉・板こんにやく	玉ねぎ・きゅうり 人参・しめじ・青ネギ	ふかしいも さつま芋
19	金	卵の袋煮・人参サラダ・果物 塩キャベツ・ほうれん草のすまし汁	卵・油揚げ シーチキン わかめ・豆腐	油・マヨネーズ	人参・きゅうり・コーン キャベツ・ほうれん草 玉ねぎ	クッキー 小麦粉・卵・バター・BP・砂糖
20	土	焼きそば・目玉焼き 中華スープ・果物	豚肉・卵 豆腐・わかめ	油・焼きそばめん	ピーマン・人参・キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	おかし
22	月	鶏肉の照り焼き・ひじき煮 五目和え・麩のみそ汁・果物	鶏むね肉・ひじき 油揚げ・カニカマ 味噌	板こんにやく・麩	人参・インゲン・もやし・キャベツ 小松菜・玉ねぎ・しめじ・青ネギ	抹茶ケーキ 抹茶・米粉・油・BP 卵・砂糖・甘納豆
23	火	豆腐の肉みそかけ・大豆サラダ ほうれん草のお浸し・かき玉汁・果物	豆腐・味噌・かつお節 合挽ミンチ・大豆 ハム・卵・焼板	片栗粉・油 マヨネーズ	人参・しいたけ きゅうり・コーン・ほうれん草 えのき・玉ねぎ・青ねぎ	わらびもち わらび粉・きな粉・砂糖
24	水	わかめご飯・鯖の味噌煮・レタスサラダ かぼちゃのそぼろ煮・湯葉のすまし汁・果物	わかめ・鯖・味噌 ハム・合挽きミンチ 湯葉	フレンチドレッシング	レタス・きゅうり・人参・かぼちゃ 青ネギ・玉ねぎ・えのき	胡麻トースト 食パン・すりごま マーガリン・砂糖
25	木	さつま芋のかきあげ・なめたけブロッコリー 海藻サラダ・厚揚げのみそ汁・果物	卵・大豆・サラダ昆布 カニカマ・厚揚げ 味噌	油・さつまいも 小麦粉 青じそドレッシング	ごぼう・三つ葉・ブロッコリー なめたけ・きゅうり・人参・レタス コーン・玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	バナナホットケーキ バナナ・蒸しパンミックス 牛乳・卵
26	金	鮭のカレームニエル・ほうれん草サラダ 三色ナムル・えのきのすまし汁・果物	鮭・シーチキン わかめ・豆腐	小麦粉・油 マヨネーズ	ほうれん草・人参・キャベツ コーン・もやし・きゅうり 玉ねぎ・えのき・青ねぎ	アーモンドビスコッティ 蒸しパンミックス アーモンドホール・卵
27	土	親子丼・さつま芋のレモン煮 ゆかり和え・果物	鶏肉・卵	さつま芋・片栗粉	人参・玉ねぎ・青ネギ キャベツ・きゅうり	おかし
29	月	大豆入りつくね・炒り豆腐 海苔和え・レタスの沢煮焼・果物	合挽ミンチ・大豆・味噌 牛乳・卵・豆腐 海苔の佃煮・ベーコン	パン粉	玉ねぎ・人参・GP ほうれん草・えのき・レタス しいたけ・ごぼう・青ネギ	スイートポテト さつま芋・砂糖・バター 卵・生クリーム
30	火	白身魚の紅葉焼き・金時豆 胡麻和え・根菜のみそ汁・果物	メルルーサ・油揚げ 金時豆・カニカマ・味噌	マヨネーズ・胡麻 板こんにやく	人参・きゅうり・キャベツ・小松菜 ごぼう・大根・青ネギ・しめじ	豆腐ドーナツ 豆腐・蒸しパンミックス 粉糖・油
31	水	ゆかりごはん・かに玉・中華和え 小松菜煮・もやしスープ・果物	卵・カニカマ・ハム 油揚げ・ベーコン	ごま油・炒り胡麻	干シイタケ・GP・人参・しめじ きゅうり・もやし・コーン・小松菜 玉ねぎ・しいたけ・青ネギ	蒸しパン レーズン・蒸しパンミックス

食材の都合により献立を変更することがあります。  
はし・はし箱・おしぼり・水筒は、毎日点検してきれいに洗って下さい。

☆11日は、クッキングでじゃが芋餅を作ります。すみれ・れんげ・ひまわり組は、エプロン・マスク・三角巾を忘れずに持って来て下さい。

☆17日は、手作り弁当日です。忘れずをお願いします。

☆19日は、給食センターの試食会です。ひまわり組のみ白ご飯弁当はいりません。

