



日	曜	献立	主食	あか	みどり	きいろ	おやつ		原材料に含まれるアレルギー
							未満児午前	午後	
1日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 オレンジ ひなご	ご飯	鶏肉・卵 かまぼこ 厚揚げ ひなご・牛乳	玉ねぎ・人参・えのき・青ねぎ 干しわかめ・オレンジ	米	ヨーグルト お菓子	ドーナツ 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
2日	火	食パン ポーグチャップ ツナサラダ オニオンスープ	パン	豚肉 ツナ	エリンギ・玉ねぎ・人参 グリルピーズ・ほうれん草・キャベツ 干しわかめ・もやし・青菜	パン じゃがいも 米	ヨーグルト お菓子	青菜おにぎり お茶	・小麦 ・乳成分 ・卵
3日	水	ご飯 焼き鮭 ひじき煮 じゃがいものみそ汁	ご飯	鮭・ちくわ 薄揚げ 牛乳	人参・ひじき・こんにやく いんげん・しめじ・小松菜	米 水煮大豆 じゃがいも ごま・パン	ヨーグルト お菓子	ごまトースト 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
4日	木	麦ごはん 回鍋肉 中華風スープ ひなご	ご飯	豚肉・ひなご ウインナー 牛乳	キャベツ・人参・玉ねぎ ピーマン・生姜・にんにく 青ねぎ	押し麦 米・春雨 ごま	ヨーグルト お菓子	バウムクーヘン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
5日	金	ミートスパゲティ ポパイサラダ フルーツヨーグルト	麺	合挽きミンチ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ・人参・ピーマン にんにく・ほうれん草・キャベツ コーン・パイナップル・桃・みかん	スパゲティ	牛乳 お菓子	ちんすこう 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
8日 29日	月	ツナ入りチャーハン ほうれん草の和え物 麩のみそ汁	ご飯	ツナ 納豆 薄揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・ニラ もやし・ほうれん草・大根 青ねぎ	米 ごま 麩 パン	ヨーグルト お菓子	カステラ 牛乳(8日) スティックパン 牛乳(29日)	・小麦 ・乳成分 ・卵
9日	火	麦ご飯 ちくわといんげんのきんぴら 厚揚げの甘辛煮 大根のみそ汁	ご飯	鶏肉・ちくわ 厚揚げ 薄揚げ 牛乳	いんげん・ひじき・こんにやく 大根・人参・小松菜・バナナ	押し麦 米	ヨーグルト お菓子	バナナ 菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
10日	水	パン フィッシュアンドチップス ひじきサラダ オニオンスープ	パン	ホキ 牛乳	ひじき・人参・キャベツ・きゅうり 干しわかめ・玉ねぎ・もやし キウイ	パン じゃがいも	ヨーグルト お菓子	あじさいゼリー 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
11日	木	ひじき入り炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 ひなご	ご飯	鶏肉・豚肉 薄揚げ・豆腐 かつお節 ひなご・牛乳	人参・ひじき・干しいたけ ブロッコリー・キャベツ・もやし 青ねぎ・こんにやく・大根	米 パン	ヨーグルト お菓子	スティックパン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
13日 20日 27日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり・青のり・コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 お菓子	菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
15日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 バナナ ひなご	ご飯	鶏肉・卵 かまぼこ 厚揚げ・ツナ ひなご・牛乳	玉ねぎ・人参・えのき・青ねぎ 干しわかめ・バナナ	米 パン	ヨーグルト お菓子	ツナマヨトースト 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
16日 30日	火	麦ご飯 肉じゃが ツナの和え物 小松菜のみそ汁	ご飯	牛肉・豆腐 ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・こんにやく グリルピーズ・ほうれん草・キャベツ 小松菜	押し麦 米 じゃがいも	ヨーグルト お菓子	マシュマロサンド 牛乳(16日) 青のりポテト 牛乳(30日)	・小麦 ・乳成分 ・卵
17日	水	ご飯 鶏のごまみそ焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁	ご飯	鶏肉・豆腐 薄揚げ・かつお節 きなこ・牛乳	ブロッコリー・キャベツ・人参 もやし・青ねぎ・干しわかめ	米 ごま パン	ヨーグルト お菓子	あげパン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
18日	木	ふりかけご飯 いわしの梅煮 ほうれん草の和え物 さつま汁	ご飯	いわし 納豆・味かつお 豚肉・牛乳	梅・人参・もやし・ほうれん草 玉ねぎ・ごぼう・青ねぎ・バナナ	米 ごま さつまいも	ヨーグルト お菓子	バナナ 菓子 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
19日	金	ハヤシライス ゴマネーズ和え フルーツヨーグルト	ご飯	牛肉・卵 ちくわ 牛乳	玉ねぎ・グリルピーズ・きゅうり キャベツ・人参 パイナップル・桃・みかん	米 じゃがいも ごま	牛乳 お菓子	プリン お茶	・小麦 ・乳成分 ・卵
22日	月	わかめご飯 白身魚のフライ ポパイサラダ もずくスープ	ご飯	白身魚・卵 かまぼこ 豆腐・牛乳	干しわかめ・ほうれん草 キャベツ・コーン・人参 もずく・えのき パイナップル	米	ヨーグルト お菓子	パイナップルケーキ 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
23日	火	麦ご飯 高野豆腐の卵とじ じゃがいものみそ汁	ご飯	高野豆腐・卵 ヨーグルト 鶏肉・ちくわ	人参・玉ねぎ・グリルピーズ 小松菜・しめじ・パイナップル 桃・みかん	押し麦 米 じゃがいも	牛乳 お菓子	フルーツヨーグルト お茶	・小麦 ・乳成分 ・卵
24日	水	ゆかりご飯 ホキの若草揚げ 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁	ご飯	ホキ・薄揚げ ちくわ・豆腐 牛乳	ゆかり・青のり・切り干し大根 人参・いんげん・青ねぎ 干しわかめ・バナナ	米	ヨーグルト お菓子	バナナ ドーナツ 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
25日	木	豆腐そぼろ丼 シューマイ 中華風スープ ひなご	ご飯	豆腐 合挽きミンチ ウインナー ひなご・牛乳	玉ねぎ・人参・青ねぎ・キャベツ	米 春雨 ごま	ヨーグルト お菓子	青りんごゼリー 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵
26日	金	ビーフカレー ひじきサラダ パイナップル	ご飯	牛肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ・グリルピーズ・人参 キャベツ・きゅうり・ひじき パイナップル	米 じゃがいも	ヨーグルト お菓子	バウムクーヘン 牛乳	・小麦 ・乳成分 ・卵



○ 12日(金) 弁当日



今日のクッキング

22日(月) きりん・ぼんだ組

- ★エプロン・三角巾を忘れないようにしてください。
- ★前日には、爪を切ってください。