



☆ 土曜日は、主食・副食の入った手作り弁当をお持ちください
 ☆ 月曜日は、主食（白ごはん、または麺類）がつきます
 ☆ おやつには、飲み物（飲むヨーグルト・ミルクココア・お茶）がつきます
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれていることを表しています
 ☆ 食パン・パン粉は、卵を使っていません

日	1 (金)	2 (土)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
献立名	① えびと豆腐のうま煮 ② ポテトのチーズ焼き ③ メロン	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 長崎ちゃんぽん ② 海老ぎょうざ ③ パナナ	① 肉じゃが ② オープンオムレツ ③ オレンジ	① タンドリーチキン ② 野菜炒め ③ パイン缶	① 回鍋肉 ② 野菜春巻き ③ りんご	① 鮭フライ ② ジャーマンポテト ③ 河内ばんかん	① 手作り弁当 ② 野菜スープ	① 牛どんぶり ② みそ汁 ③ りんご	① 鶏のしょう油焼き ② チンゲン菜の中華炒め ③ キウイフルーツ	ブラネタリウム	① 赤魚の煮つけ ② ほうれん草としめじの胡麻和え ③ メロン	① ボークビーンズ ② 付け合せ ③ パナナ
材 料	① 牛肉 海老 豆腐 人参 竹の子 しめじ チンゲン菜 しょう油 みりん スープストック 片栗粉 ② じゃがいも 玉ねぎ ●▲ベーコン ピーマン ▲チーズ ケチャップ	② さつまいも ふ ねぎ みそ	① ● ちゃんぽん麺 海老 豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 絹さや かまぼこ さつま揚げ コーン ▲長崎ちゃんぽんスープ ② 小麦粉 すり身 海老 豚脂 キャベツ 玉ねぎ 竹の子 人参 でんぷん もち米粉 大豆粉 なたね油 胡麻油 ガラスープ オイスターソース ● 卵 ▲ 乳製品	① 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース しょう油 みりん ② ● 卵 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 白ねぎ ● マヨネーズ ▲ 粉チーズ ケチャップ	① 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 ▲ ヨーグルト ケチャップ ② 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン スープストック しょう油	① 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 赤パプリカ 人参 白ねぎ 生姜 にんにく 豆板醤 甜麺醤 赤みそ みそ 酒 しょう油 ② 玉ねぎ キャベツ 竹の子 人参 もやし 小麦粉 しょう油 春雨 鶏肉	① 鮭 パン粉 小麦粉 ● 卵 大豆製品 ② ウィンナー じゃがいも 玉ねぎ にんにく パセリ ▲ バター	① 米 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 片栗粉 しょう油 みりん ② 豆腐 玉ねぎ わかめ 白ねぎ みそ	① 鶏肉 レモン にんにく しょう油 ② チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ 人参 胡麻 ごま油 スープストック	① 赤魚 生姜 しょう油 みりん 酒 ② キャベツ ほうれん草 人参 しめじ かにスティック 胡麻 しょう油 ② ウィンナー ▲ チーズ 枝豆	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ウィンナー ▲ チーズ 枝豆	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ウィンナー ▲ チーズ 枝豆	① 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 トマトソース缶 パセリ ケチャップ ウスターソース しょう油 ② ウィンナー ▲ チーズ 枝豆
おやつ	① フルーツ杏仁	① せんべい	① 鮭むすび	① マカロニのあべ川風	① 焼きそば	① ジャムパン	① チーズ ② ビスケット	① せんべい	① サンライズ	① ミニアメリカンドック ② せんべい ブルーン	① いりごとナッツ ② せんべい ブルーン	① さつまいもケーキ ① コーンフレーク	① コーンフレーク
材 料	① ▲ 杏仁豆腐 みかん缶 パイン缶 あまなつ缶	① もち米	① 米 胡麻 鮭フレーク	① マカロニ きな粉	① 中華そば 豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ねぎ 青のり お好みソース ケチャップ	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① ▲ チーズ ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① 小麦粉 ● 卵 ▲ 粉乳 イースト	① 小麦粉 パン粉 魚肉すり身	① いりこ アーモンド 胡麻 ② もち米 ブルーン	① さつまいも ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳	① コーンフレーク ▲ 牛乳

日	16 (土)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
献立名	① 手作り弁当 ② コンソメスープ	① 肉うどん ② 竹輪の磯辺揚げ ③ パイン缶	① 豚肉のしょうが焼き ② ひじきサラダ ③ りんご	① とうがん汁 ② しそ巻きぎょうざ ③ パナナ	① さばの塩焼き ② 切干大根の五目煮 ③ 河内ばんかん	① チーズ入りミートローフ ② ビーフンの炒め物 ③ オレンジ	① 手作り弁当 ② みそ汁	① 炊き込みごはん ② 豚汁 ③ オレンジ	① 鶏の山賊焼き ② キャベツのお浸し ③ パナナ	① 牛肉と糸こんにゃくの煮物 ② ほうれん草としらすの卵とし ③ キウイフルーツ	① 白身魚のマリネ ② スパゲッティサラダ ③ りんご	お泊り保育	
材 料	② ウィンナー 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃがいも パセリ コンソメ しょう油	① うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ● 卵 わかめ ねぎ しょう油 みりん ② 竹輪 小麦粉 ● 卵 青のり	① 豚肉 生姜 しょう油 ② ひじき きゅうり 人参 ささ身 枝豆 玉ねぎ コーン 酢 しょう油 みりん	① 鶏肉 とうがん 玉ねぎ 人参 油揚げ 椎茸 チンゲン菜 しょう油 みりん 酒 ② 豚肉 鶏肉 ● 卵 キャベツ 玉ねぎ しそ 豚脂 胡麻油 小麦粉 パン粉	① さば レモン ② 切干大根 鶏肉 油揚げ 人参 いんげん しょう油 みりん	① 牛ミンチ 鶏ミンチ ▲ チーズ 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース ● 卵 ▲ 牛乳 パン粉 ケチャップ しょう油 お好みソース ウスターソース デミグラスソース ② ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン しょう油	① かぼちゃ えのき ねぎ みそ	① 米 鶏肉 油揚げ 人参 ごぼう 椎茸 いんげん さつま揚げ しょう油 みりん ② 豚肉 豆腐 大根 人参 こんにゃく 里いも ごぼう ねぎ 白みそ あわせみそ みりん	① 鶏肉 にんにく 玉ねぎ オレンジジュース りんごジュース 白ねぎ しょう油 みりん ② ほうれん草 キャベツ かにスティック 人参 かつお節 しょう油	① 牛肉 糸こんにゃく 人参 いんげん しょう油 酒 ② ほうれん草 しらす 玉ねぎ 人参 ● 卵 しょう油	① めんたい 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ レモン汁 片栗粉 酢 しょう油 ② スパゲッティ ● ハム 人参 きゅうり キャベツ レモン ● マヨネーズ 酢	お泊り保育	
おやつ	① せんべい	① きな粉むすび	① チーズケーキ	① ピザトースト	① フルーツヨーグルト	① プリン ② ビスケット	① せんべい	① フレンチトースト	① ココア蒸しパン	① たこ焼き	① すいか	お泊り保育	
材 料	① もち米	① 米 きな粉	① ▲ チーズ ▲ ホットケーキミックス 小麦粉 ● 卵 ▲ 牛乳・バター 豆乳	① ▲ 食パン ツナ 玉ねぎ ピーマン コーン ▲ チーズ ケチャップ	① ▲ ヨーグルト パイン缶 みかん缶 パナナ	① ▲ 牛乳 ▲ 生クリーム ② 小麦粉 ● 卵 ▲ 乳製品	① もち米	① ▲ 食パン ● 卵 ▲ 牛乳	① ココア ▲ ホットケーキミックス ● 卵 ▲ 牛乳 ▲ バター 豆乳	① たこ キャベツ ねぎ 生姜 ● 卵 小麦粉	① すいか		

