

日 ／ ■	にじ・うみ・たいよう 献立名	ほし・つき・そら 献立名	材料名			おやつ 10時 3時
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	 野菜うどん ミニトマト くだもの	野菜うどん ミニトマト くだもの	うどん	豚肉	人参・小松菜・しいたけ トマト	お茶
3 月	高野豆腐の卵とじ かぼちゃサラダ みそ汁	高野豆腐の卵とじ かぼちゃサラダ みそ汁	ごはん かぼちゃ	高野豆腐・卵 ハム 油揚げ	玉ねぎ・人参・青菜 きゅうり・マヨネーズ・レーズン 大根・ネギ	お茶 牛乳 安倍川マカロニ
4 火	チキンカツ 干切りきゃべつ ポテトサラダ くだもの・牛乳	チキンカツ 茹でキャベツ ポテトサラダ くだもの・牛乳	ごはん じゃがいも	鶏むね肉 ハム	パン粉・小麦粉 きゃべつ にんじん・きゅうり・コーン缶 マヨネーズ	お茶 お茶 レーズン蒸しパン
5 水	白身魚のムニエル・ミニトマト 春雨サラダ みそ汁	白身魚のムニエル・ミニトマト 春雨サラダ みそ汁	小麦粉 春雨	白身魚 ハム 油揚げ	ミニトマト にんじん・きゅうり・きゃべつ 酢・砂糖・しょうゆ わかめ・玉ねぎ	お茶 牛乳 おにぎり
6 木	お母さん弁当 	豚肉ときゃべつのみそ炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	ごはん かぼちゃ	豚肉 厚揚げ	きゃべつ・しめじ・長ネギ・ みそ・砂糖 もやし・わかめ	お茶 牛乳 カップケーキ
7 金	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル みそ汁・牛乳	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル みそ汁・牛乳	ごはん ふ	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ニラ 干しいたけ・生姜・にんにく コンソメ・赤みそ もやし・青菜・ゴマ油 わかめ	お茶 お茶 フルーツポンチ (牛乳寒天 入り)
8 土	 ナポリタン きゅうりとわかめの酢の物 澄まし汁	ナポリタン きゅうりとわかめの酢の物 澄まし汁	スパゲティ	ウインナー 卵	玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ きゅうり・わかめ・酢・砂糖 しめじ・あさつき	お茶
10 月	切り干し大根 三色おひたし みそ汁	切り干し大根 三色おひたし みそ汁	ごはん じゃがいも	豚肉 油揚げ	切り干し大根・人参・玉ねぎ 干しいたけ・油揚げ きゃべつ・小松菜・人参・ かつお節・いわし削り 玉ねぎ・味噌	お茶 牛乳 さつまいものお焼き
11 火	五目豆 ちくわの磯辺揚げ みそ汁・牛乳	五目豆 ちくわの磯辺揚げ みそ汁・牛乳	ごはん	大豆・鶏こま肉 ちくわ	人参・ごぼう・こんにゃく・昆布 青のり きゃべつ・あさつき	お茶 お茶 蒸しパン
12 水	まぐろのトマト煮 酢の物 かきたま汁	まぐろのトマト煮 酢の物 かきたま汁	ごはん マカロニ 卵	まぐろ・ちりめん干し	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 しめじ・ケチャップ・コンソメ きゅうり・わかめ・砂糖・醤油・酢 あさつき	お茶 牛乳 寒天ゼリー
13 木	お母さん弁当 	鮭のきゃべつ蒸し トマト みそ汁	ごはん	鮭 豆腐	きゃべつ・人参・玉ねぎ わかめ・えのき	お茶 牛乳 人参ケーキ
14 金	野菜カレー マカロニサラダ 牛乳・バナナ	野菜カレー マカロニサラダ 牛乳・バナナ	ごはん ジャガイモ マカロニ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参・ナス・トマト カレールウ かぼちゃ・カレールウ きゅうり・人参・きゃべつ	お茶 お茶 五平もち



日 / ■	にじ・うみ・たいよう 献立名	ほし・つき・そら 献立名	材料名			おやつ 10時 3時
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	 マカロニグラタン きゃべつのスープ くだもの	マカロニ マカロニ きゃべつのスープ くだもの	マカロニ	ハム 牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー きゃべつ・コンソメ・人参	お茶
18 火	厚揚げの煮物 豚しゃぶのサラダ くだもの・牛乳	厚揚げの煮物 豚しゃぶのサラダ くだもの・牛乳	ごはん	厚揚げ 豚肉	昆布・大根 レタス・もやし・きゅうり 人参・胡麻ドレッシング	お茶 じゃがいものお焼き
19 水	ひじきの炒め煮 サツマイモの天ぷら みそ汁	ひじきの炒め煮 サツマイモの天ぷら みそ汁	ごはん さつまいも ふ	豚肉 くろはんぺん	ひじき・人参・玉ねぎ 干しいたけ・いんげん わかめ・アサツキ	お茶 牛乳 フルーツポンチ (ゼリー入り)
20 木	お母さん弁当 	焼うどん 鶏レバー みそ汁	うどん ごはん	豚肉 鶏レバー 豆腐	きゃべつ・人参・玉ねぎ ピーマン・もやし 人参・しょうが・酒 しょうゆ・砂糖 わかめ	お茶 牛乳 ジャムサンドパン
21 金	お月見メニュー ウインナー 鶏の唐揚げ・ミニトマト きゃべつのおかか和え キノコと卵の澄まし汁	ウインナー 鶏の唐揚げ・ミニトマト きゃべつのおかか和え キノコと卵の澄まし汁 牛乳	ごはん	ウインナー 鶏モモ肉	レーズン きゃべつ・ミニトマト しめじ・あさつき	お茶 白玉団子(きなこ) お茶 寒天ゼリー
22 土		三色丼 みそ汁 くだもの	ごはん	豚肉	人参・青菜	お茶
25 火	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの・牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの・牛乳	ごはん じゃがいも	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじの トマト缶・ハヤシライスルウ きゃべつ・きゅうり・にんじん コーン缶・マヨネーズ	お茶 お茶 蒸しパン
26 水	肉じゃが ごま和え みそ汁	肉じゃが ごま和え みそ汁	ごはん じゃがいも	豚肉 油揚げ・豆腐	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく いんげん 小松菜・ほうれん草・ごま あさつき	お茶 牛乳 寒天ゼリー
27 木	お母さん弁当 	そうめんチャンプルー きゅうりの和え物 みそ汁	そうめん じゃがいも	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・コンソメ きゅうり・わかめ あさつき	お茶 牛乳 カップケーキ
28 金	まぐろの照り焼き 昆布添え ハンサンスー みそ汁・牛乳	まぐろの照り焼き 昆布添え ハンサンスー みそ汁・牛乳	ごはん 春雨	まぐろ ハム・卵 油揚げ	昆布・生姜 人参・きゅうり きゃべつ・アサツキ	お茶 お茶 五平もち
29 土		ミートソーススパゲティ スープ・くだもの	スパゲティ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・ケチャップ	お茶

