



日 曜	献 立 名	主 な 使 用 材 料	乳 児			3時 おやつ	
			主食	追加	10時		
1 月	鶏肉のマーメイド焼き 添え野菜 カラフルピーマンソテー 野菜ののり和え	鶏もも肉 マーメイド 醤油 もやし ウィナー 玉葱 赤・黄・青ピーマン コンソメ 醤油 キャベツ アスパラ 胡瓜 蒲鉾 刻みのり 醤油	飯	ゆかり	ヨーグルト	ドロップクッキー	
2 火	鯖の塩焼き 添え野菜 大学南瓜 ナムル	鯖 塩 レモン トマト 南瓜 油 砂糖 醤油 ごま ササミ キャベツ もやし 青菜 人参 ごま 酢 砂糖 醤油 ごま油	めん	野菜	ゼリー	いなり寿司	
3 水	冷やっこ 牛乳 肉じゃが スパゲッティーサラダ	豆腐 しらす 葱 ポン酢 牛乳 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 絹さや 醤油 干スバゲッティー ハム 卵 胡瓜 赤ピーマン レーズン マヨネーズ	パン	チーズ	100%ジュース かみかみ昆布	フルーチェ	
4 木	豚肉の生姜焼き 添え野菜 トマトスープ ヨーグルトサラダ 枝豆	豚ヒレ肉 生姜 みりん 醤油 ブロccoli 鶏肉 トマト 玉葱 じゃが芋 レタス パセリ コンソメ バナナ 黄桃 バイン ミカン りんご缶 胡瓜 ヨーグルト マヨレ 枝豆	飯	ワカメ	牛乳 ウエハース	オレヅ フレンチトースト	
5 金	白身魚のフライ 添え野菜 煮びたし ひじきのサラダ	白身魚 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 厚揚げ チンゲンサイ もやし 赤ピーマン 醤油 ひじき 玉葱 ハム 胡瓜 人参 コーン ごまドレッシング	パン	牛乳	フルーツ	ミートソース スパゲッティ	
6 土	卵とじうどん フルーツ 牛乳	干めん 卵 鶏肉 蒲鉾 玉葱 人参 椎茸 みつば みりん 醤油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
8 月	バーベキューチキン 添え野菜 たらこ人参 かみかみサラダ	鶏もも肉 ケチャップ ソース 砂糖 もやし たらこ 人参 じゃが芋 バター 砂糖 ごぼう 切干大根 ハム キャベツ 赤ピーマン ごま マヨレ 醤油	パン	牛乳	ヨーグルト	米粉チジミ	
9 火	鮭の焼き南蛮漬け ブロッコリーの天ぷら 納豆和え	鮭 片栗粉 オリーブ油 玉葱 人参 ピーマン 酢 砂糖 醤油 ブロccoli 小麦粉 片栗粉 油 納豆 キャベツ 胡瓜 もやし かつお節 醤油	めん	野菜	牛乳 Caせんべい	メロン	
10 水	あんかけオムレツ 添え野菜 フルーツ そうめん汁 マゼドアンサラダ	卵 豆腐 鶏肉 人参 椎茸 グリンピース コンソメ 醤油 もやし 甘夏缶 そうめん 蒲鉾 しめじ 玉葱 ワカメ みつば みりん 醤油 じゃが芋 胡瓜 トマト チーズ りんご マヨレ	飯	菜	100%ジュース 小魚	蒸しパン	
※ 11 木	お弁当の日					フルーツ	3未)星たべよ+ アスパラビスケット
12 金	かき揚げ 牛乳 チンジャオロース しらす和え	鯖 南瓜 玉葱 牛蒡 ひじき 枝豆 小麦粉 卵 油 牛乳 豚肉 片栗粉 赤・青ピーマン 筍 もやし オイスターソース しらす キャベツ 胡瓜 人参 ごま 醤油	飯	ふりかけ	ゼリー	フルーツサンド	
13 土	ちゃんめん フルーツ 牛乳	干中華めん 豚肉 蒲鉾 平天 キャベツ 人参 もやし コーン 葱 鶏ガラ コンソメ みりん 醤油 ごま油 バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
15 月	豚肉の磯子焼き 添え野菜 南瓜のいとこ煮 ハンパングーサラダ	豚ヒレ肉 マヨレ 醤油 刻みのり もやし 南瓜 ゆであずき 砂糖 ササミ キャベツ 胡瓜 トマト 練りごま ごま油 酢 砂糖 醤油	パン	牛乳	100%ジュース チーズ	ホワイトボンチ	
16 火	マーボー豆腐 ちくわチーズ 酢の物	絹豆腐 豚ミンチ 生姜 ニンニク 玉葱 人参 椎茸 葱 みそ 醤油 ケチャップ ちくわ 棒チーズ ワカメ 蒲鉾 胡瓜 大根 ごま 酢 砂糖 醤油	めん	野菜	牛乳 ウエハース	レーズンサンド	
17 水	ベーコンエッグ 添え野菜 みそ汁 ごまネーズサラダ プルーン	卵 ベーコン パセリ トマト 豆腐 油揚げ 玉葱 えのき ワカメ 葱 みそ ツナ インゲン 胡瓜 人参 コーン ごま マヨレ 醤油 プルーン	飯	しらす	ヨーグルト	バナナドーナツ	
18 木	鮭のレモン醤油焼き 添え野菜 筑前煮 ゆで卵サラダ	鮭 レモン 醤油 みりん もやし 鶏肉 牛蒡 筍 人参 椎茸 レンコン 枝豆 みりん 醤油 卵 ハム ブロccoli キャベツ 胡瓜 赤ピーマン マヨネーズ	パン	牛乳	フルーツ	冷やしうどん	
19 金	鶏肉の唐揚げ 添え野菜 牛乳 ベーカドポテト 冷拌三糸	鶏もも肉 ニンニク 生姜 卵 酒 醤油 片栗粉 小麦粉 油 キャベツ 牛乳 じゃが芋 粉チーズ オリーブ油 コンソメ 春雨 卵 ハム 胡瓜 人参 みかん缶	飯	梅ちり	ゼリー	コーンマヨ マフィン	
20 土	カレーライス フルーツ 牛乳	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 ニンニク りんご グリンピース カールウ バナナ 牛乳	飯		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
22 月	魚のピカタ 添え野菜 チンゲンサイのクリーム煮 たくあん和え	白身魚 卵 粉チーズ 小麦粉 パセリ トマト ベーコン チンゲンサイ 玉葱 椎茸 コーン 牛乳 コンソメ 片栗粉 刻たくあん キャベツ 胡瓜 人参 かつお節	パン	牛乳	ヨーグルト	枝豆しらす おにぎり	
23 火	マカロニグラタン 金時豆の甘煮 パイナップルサラダ	干マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 しめじ コーン 牛乳 小麦粉 バター ミックスチーズ うずら豆 砂糖 バイン缶 ツナ ブロccoli 胡瓜、赤ピーマン コーン フレンチドレッシング	飯	ひじき	ゼリー	たこ焼き	
◎ 24 水	タコライス チキンナゲット 添え野菜 中華スープ 温野菜 ゼリー	米 豚ミンチ 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 ケチャップ ソース チーズ チキンナゲット 油 キャベツ 卵 玉葱 椎茸 ニラ 鶏ガラ アスパラ 人参 南瓜 ウィナー マヨレ ゼリー	飯		牛乳 Caせんべい	アイスクリーム	
25 木	鯖の西京焼き 添え野菜 五目きんぴら カボチャサラダ	鯖 白みそ みそ みりん 生姜 もやし 牛肉 牛蒡 レンコン 人参 ピーマン 糸こんにゃく ごま 醤油 南瓜 胡瓜 人参 ハム チーズ レーズン マヨレ	めん	野菜	フルーツ	チーズトースト	
26 金	トンカツ 添え野菜 牛乳 スパゲッティーナポリタン おかか和え	豚ヒレ肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 牛乳 ウィナー 干スバゲッティー 玉葱 人参 しめじ ピーマン トマト缶 ケチャップ 青菜 もやし 胡瓜 かつお節	パン	チーズ	100%ジュース プルーン	プリン+ クラッカー	
27 土	焼きうどん フルーツ 牛乳	干めん 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン 焼肉の外 粉かつお バナナ 牛乳	めん		乳酸菌飲料 アスパラビスケット	せんべい	
29 月	ハンバーグのトマトソースかけ なすの味噌炒め 海藻サラダ	合挽ミンチ 玉葱 豆腐 卵 パン粉 トマト缶 玉葱 しめじ ケチャップ 豚肉 なす 玉葱 人参 ピーマン みそ 海藻ミックス ツナ 大根 胡瓜 コーン 青じそドレッシング	パン	牛乳	ヨーグルト	焼とうもろこし	
30 火	栄養揚げ 添え野菜 切干大根煮 中華きゅうり	すり身 豆腐 玉葱 人参 椎茸 ひじき 卵 生姜 葱 醤油 片栗粉 油 ブロccoli 切干大根 平天 人参 糸こんにゃく インゲン ササミ 胡瓜 トマト 玉葱 ごま	飯	ふりかけ	牛乳 ウエハース	マーラーカオ	

◎ 24日(水) 誕生会です。完全給食ですので全員ご飯はいりません。

三歳以上児はお箸だけ用意してください。

※ 11日(木) お弁当の日です。

◆食中毒予防三原則◆

- ①つけない...生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。
- ②増やさない...調理したものはすぐにとべる。
食べない時は冷蔵庫に入れる。 食中毒に 注意!
- ③やっつける...加熱して菌を殺す。

