

日	曜	昼食の献立名	3時のおやつ	栄養メモ
1 15	火	カレーライス（豚肉 玉ねぎ ジャガイモ 人参 にんにく しょうが） えのきとコーンのスープ ★カリフラワーとブロッコリーのサラダ（無添加ハム パプリカ）	1日：オレンジゼリー・せんべい・麦茶 15日：お月見まんじゅう・麦茶	水菜 しめじ しいたけ いわし かつお 鮭 さんま さば ししゃも ぶどう 柿
2 23	水	梅干しごはん 豆腐とみつばのすまし汁 松風焼（鶏肉 ねぎ パン粉 白ごま） かぶのあちゃら漬（きゅうり 人参）	お麩のラスク・麦茶 （豆乳マーガリン）	 <p>～お願い～ 献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にお試ください。 ご不明な点がございましたら担任または栄養士までお声がけください。</p>
3 17	木	パン かぶとベーコンのスープ 白身魚のカレー焼き きのこのソテー（もやし 人参 いんげん まいたけ しいたけ えのき エリンギ）	おかかおにぎり・麦茶	
4 18	金	★ふりかけごはん（じゃこ 白いりごま かつお節） キャベツとあさつきのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮（鶏肉 玉ねぎ 人参 椎茸 絹さや） さつま芋の天ぷら	鮭茶漬・麦茶 （のり ごま）	
5 19	土	鶏肉のトマトクリームライス（玉ねぎ しめじ にんにく） 大根とあさつきのスープ ブロッコリーとツナのサラダ（コーン 人参）	あんぱん・麦茶 （パンは卵・乳不使用）	
7 21	月	ごはん 豆腐とあおさのすまし汁 豚肉の炭焼き（玉ねぎ 人参 いんげん） キャベツのみそマヨネーズ和え（人参 きゅうり ちくわ）	きなこ蒸しパン・麦茶 （小麦粉・豆乳マーガリン）	
8 22	火	ごはん ワカメと玉ねぎのスープ 家常豆腐（厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 ピーマン） スティックきゅうり	お好みマカロニ・麦茶 （キャベツ 豚肉 マヨドレ）	
9	水	五目ごはん（非常食） 厚揚げとあさつきのみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮つけ（人参 豚肉 小松菜）	スイートポテト・麦茶 （マーガリン）	
10 24	木	わかめごはん ジャガイモとあさつきのみそ汁 かじきの甘酢あんかけ（玉ねぎ 人参 ピーマン） ひじきの煮物（油揚げ 大豆 人参 いんげん）	スパゲティミートソース・麦茶 （玉ねぎ 人参 豚肉 トマト）	
11 25	金	ごはん コンソメスープ（無添加ウインナー 玉ねぎ キャベツ 人参） ポークチャップ（玉ねぎ） 粉ふき芋（パセリ）	★じゃこトースト・麦茶 （パンは卵・乳不使用）	
12 26	土	中華丼（豚肉 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ） 豆腐とあさつきのスープ さつま芋のレーズン煮	クラッカーサンド・麦茶 （いちごジャム）	
28	月	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 白身魚のごま風味焼き（ねぎ） きゅうりの酢の物（わかめ みかん）	梅と昆布のおにぎり・麦茶	
29	火	ごはん かぶとワカメのすまし汁 肉豆腐（玉ねぎ 人参 ねぎ 青菜） 白菜ときゅうりと人参の一夜漬け風	かぼちゃケーキ・麦茶 （小麦粉 豆乳マーガリン）	
16 30	水	玄米ごはん（ごま塩） なめことねぎのみそ汁 鶏肉と里芋の煮物（大根 人参 いんげん） 白菜のゆかり和え（人参 きゅうり）	豆腐ナゲット・麦茶 （鶏肉 マヨドレ）	
31	木	パン チンゲン菜とコーンのスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ（ツナ きゅうり 人参）	みそ野菜ラーメン・麦茶 （豚肉 コーン ニラ もやし 人参）	

★：カミカミメニューです。よく噛んで食べましょう。

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。