

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
1	土		パン	パン 牛乳 バナナ まんがソーセイジ	ロールパン	牛乳 まんがソーセイジ	バナナ	おちゃ せんべい
2	日							
3	月							
4	火	ぎゅうにゅう マリー	ごはん	やさぎかな ブロッコリー トマト ワンタンスープ	ワンタンの皮、油、米	牛乳、鮭、豚肉	バナナ、トマト、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	ぎゅうにゅう バナナ
5	水	ぎゅうにゅう つつカルウエハース	ごはん	とりにくとじゃがいものうまになつたあえ トマト	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏もも肉、ミルク、挽きわり納豆	トマト、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん	ミルク しろいふうせん
6	木	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ごはん	ポテトオムレツ ちゅうかあえ みそしる	ポテトケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、卵、厚揚げ、ハム、チーズ、みそ、かつお節	だいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン、えのきたけ、ごま	ぎゅうにゅう やさしいむしばん
7	金	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	かみかみやきそば ブロッコリー とうふスープ	焼きそばめん、油、ロールパン	ミルク、豚肉、絹ごし豆腐、いか	ブロッコリー、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、にんじん、カットわかめ	ミルク バームクーヘン
8	土		パン	パン 牛乳 バナナ まんがソーセイジ	ロールパン		バナナ	おちゃ せんべい
9	日							
10	月	ぎゅうにゅう かっばえびせん	ごはん	さかなのてりやき ぎゅうりとしらすのすのもの トマト いなかじり	さといも、砂糖、米	牛乳、真だら、しらす干し、みそ、かつお節	かき、トマト、きゅうり、はくさい、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、ごま、カットわかめ	ぎゅうにゅう かき
11	火	ぎゅうにゅう ボーロ	ごはん	おでん にくだんご さざなみあえ	さといも、砂糖、米	肉団子、焼き豆腐、さつま揚げ、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、つぎこんにゃく、ほうれんそう、塩こんが	ヨーグルジョイ ぱりんこのり
12	水	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	はつぼうさい はるさめのちゅうかあえ スモールパイン	はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、うす卵、豚肉、えび、いか、しらす	はくさい、ブロッコリー、パイン缶、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、にんじん、カットわかめ	ぎゅうにゅう バナナのスティックケーキ
13	木	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	クリームシチュー キャベツのおかかあえ トマト	じゃがいも、米	ミルク、鶏肉、牛乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、もやし、トマト	ミルク たべっこどうぶつ
14	金	ぎゅうにゅう ハーベスト	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー わかめスープ	スパゲティ、油、バター、ロールパン	ミルク、豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ピーマン、コーン、カットわかめ	ミルク カルシウムせんべい
15	土		パン	パン 牛乳 バナナ まんがソーセイジ	ロールパン	牛乳 まんがソーセイジ	バナナ	おちゃ せんべい
16	日							
17	月	ぎゅうにゅう チョコイス	ごはん	あきやさいカレー だいこんのピクルス フルーツサラダ	じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、米	ミルク、豚肉、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、もも缶、パイン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、しめじ	ミルク ぼたばた焼き

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
18	火	ぎゅうにゅう カルテツスティック	ごはん	やながわもどき かぼちゃのにも ブロッコリー	マカロニ、砂糖、米	牛乳、卵、豚肉、きな粉、高野豆腐、かつお節	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
19	水	とうにゅう ハッピーターン	ごはん	メンチカツ ナムル トマト ぐだくさんじり	じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	とうにゅう、みそ、かつお節	りんご、トマト、キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ	とうにゅう りんご
20	木	ぎゅうにゅう まがりせんべい	パン	やさしいラーメン なます バナナ	生中華めん、油、砂糖、ロールパン	ミルク、豚肉	バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	ミルク えびまんげつ
21	金	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さかなのムニエル ひじきのにも とうふのみそしる	油、小麦粉、砂糖、バター、米	鮭、絹ごし豆腐、ミルク、味付け小魚、ちくわ、みそ、薄揚げ、かつお節	もやし、にんじん、ねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき、カットわかめ	ミルク クラッカー こざかな(以上児のみ)
22	土		パン	パン 牛乳 バナナ まんがソーセイジ	ロールパン	牛乳 まんがソーセイジ	バナナ	おちゃ せんべい
23	日							
24	月							
25	火	ぎゅうにゅう さやえんどう	パン	あんかけうどん シュウマイ かぼちゃのサラダ	ゆでうどん、マヨネーズ、片栗粉、ロールパン	ミルク、鶏ささ身、かつお節	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン	ミルク オールレーズン
26	水	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	だいたごはん とりのからあげ ポイルキャベツ トマト ふのすましじり	米、油、片栗粉、白玉、鶏、砂糖	鶏肉、蒸し大豆、薄揚げ、卵、かつお節	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	オレンジジュース ケーキ
27	木	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのカレーあげ きりばしあえ トマト みそしる	じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、米	たら鰯田、牛乳、みそ、しらす干し、かつお節、卵	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、りんご、レモン果汁	ぎゅうにゅう さつまいものりんごに
28	金	ぎゅうにゅう おとつと	ごはん	とりにくのりんごソース キャベツのごまあえ いとこに	さといも、油、砂糖、米	鶏もも肉、ミルク、厚揚げ、あずき、みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、りんご、たまねぎ、板こんにゃく、きゅうり、こんが、ごま	ミルク ビスコ
29	土							
30	日							

いただきます！の前に せっ て あら 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。

