

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)	食 材				2時30分 ~3時頃
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくするもの (緑)	調味料等	
1・15 29	月	10倍粥 野菜のトマト煮 清汁	豆腐	米 じゃが芋、片栗粉	玉葱、人参、トマト、ブロッコリー 葱	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
2・16 30	火	10倍粥 高野豆腐の野菜煮 みそ汁	高野豆腐 みそ	米 白砂糖、片栗粉	胡瓜、人参 なす、玉葱	かつお節、醤油 かつお節	ミルク
3 17	水	煮込みうどん 大豆の野菜煮	大豆水煮	干しうどん 白砂糖、片栗粉	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
4 18	木	10倍粥 野菜煮 みそ汁	みそ	米 三温糖、片栗粉	人参、大根 白菜、葉葱	かつお節、醤油 かつお節	ミルク
5 19	金	パン粥 魚と野菜の煮物 トマトスープ	粉ミルク 魚	食パン 白砂糖、片栗粉	青菜、人参 玉葱、トマト、キャベツ	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
6 20	土	煮込みうどん さつまいもの煮物		干しうどん さつまいも、白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜 人参、いんげん	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
22	月	10倍粥 野菜の煮物 みそ汁	みそ	米 片栗粉 玉ふ、じゃが芋	青菜、人参	かつお節、醤油 かつお節	ミルク
9 23	火	10倍粥 魚と野菜のやわらか煮 清汁	魚	米 片栗粉	人参、胡瓜 青菜、玉葱	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
10 24	水	煮込みうどん じゃが芋の煮物		干しうどん じゃが芋、三温糖、片栗粉	キャベツ、玉葱 人参、いんげん	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
11 25	木	10倍粥 野菜煮 みそ汁	みそ	米 片栗粉	白菜、人参 玉葱、青菜	かつお節、醤油 かつお節	ミルク
12 26	金	パン粥 野菜のトマト煮 野菜スープ	粉ミルク	食パン 片栗粉 じゃが芋	キャベツ、人参、トマト ブロッコリー	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク
13 27	土	10倍粥 野菜のやわらか煮 みそ汁	みそ	米 片栗粉 さつまいも	いんげん、人参、胡瓜 青菜	かつお節、醤油 かつお節	ミルク
コシヒカリ 給食 31日(水)		10倍粥 魚と野菜のみそ煮 みそ汁	魚、みそ みそ	米 白砂糖、片栗粉 さつまいも	青菜、人参 玉葱	かつお節 かつお節	ミルク
代替 ①		煮込みうどん じゃが芋の甘煮		干しうどん じゃが芋、白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜	かつお節、醤油 かつお節、醤油	ミルク

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)		食 材				
		午後食+ミルク (2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等	
1・15 29	月	7倍粥	果物	鶏ひき肉	米	玉葱, 人参, トマト, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
		鶏と野菜のトマト煮		豆腐	じゃが芋, 片栗粉	葱		かつお節, 醤油
		清汁		鶏ひき肉	米	人参		かつお節, 醤油
2・16 30	火	7倍粥	果物	高野豆腐	米	胡瓜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		高野豆腐の野菜煮		みそ	白砂糖, 片栗粉	なす, 玉葱		かつお節
		みそ汁		豚ひき肉	米	人参		かつお節, 醤油
3 17	水	煮込みうどん	果物	大豆水煮	干しうどん	玉葱, 人参	果物	かつお節, 醤油
		大豆の野菜煮		白砂糖, 片栗粉	キャベツ, 胡瓜	かつお節, 醤油		
		野菜煮		米	もやし, 胡瓜	かつお節		
4 18	木	7倍粥	果物	豚ひき肉	白砂糖, 片栗粉	南瓜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		鶏肉の野菜煮		米	三温糖, 片栗粉	人参, 大根		かつお節, 醤油
		みそ汁		みそ	白菜, 葉葱	かつお節		
5 19	金	パン粥	果物	粉ミルク	食パン	人参, 白菜, 葉葱	果物	かつお節, 醤油
		鶏団子スープ		鶏ひき肉	食パン	白菜, 葉葱		かつお節
		魚と野菜の煮物		魚	白砂糖, 片栗粉	青菜, 人参		かつお節, 醤油
6 20	土	トマトスープ	果物	鶏ひき肉	米	青菜	果物	かつお節, 醤油
		青菜煮		片栗粉	キャベツ, 人参	かつお節, 醤油		
		キャベツのそぼろ煮		豚ひき肉	干しうどん	玉葱, 青菜		かつお節, 醤油
7 22	月	煮込みうどん	果物	糸けずり節	米	人参, いんげん	果物	かつお節, 醤油
		さつまいもの煮物		玉ふ, 白砂糖, 片栗粉	青菜, 人参	かつお節, 醤油		
		おかか煮		米	青菜, 人参	かつお節, 醤油		
8 23	火	7倍粥	果物	鶏ひき肉	米	青菜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		鶏肉と野菜のごま煮		みそ	白ごま, 片栗粉	玉ふ, じゃが芋		かつお節
		みそ汁		わかめ	米	玉ふ, 片栗粉		キャベツ, もやし
9 24	水	わかめ煮	果物	わかめ	米	キャベツ, もやし	果物	かつお節, 醤油
		キャベツのフワフワ煮		魚	米	人参, 胡瓜		かつお節, 醤油
		魚と野菜のやわらか煮		片栗粉	青菜, 玉葱	かつお節, 醤油		
10 25	木	パン粥	果物	粉ミルク	食パン	人参, 大根	果物	かつお節, 醤油
		豆腐と野菜のスープ		豆腐	食パン	人参, 大根		かつお節, 醤油
		煮込みうどん		豚ひき肉	干しうどん	キャベツ, 玉葱		かつお節, 醤油
11 26	金	じゃが芋の煮物	果物	鶏ひき肉	米	人参, いんげん	果物	かつお節, 醤油
		ひじき煮		干しひじき	じゃが芋, 三温糖, 片栗粉	人参		かつお節, 醤油
		鶏と野菜の煮物		鶏ひき肉	片栗粉	キャベツ, 玉葱		かつお節, 醤油
12 27	土	7倍粥	果物	鶏ひき肉	米	白菜, 人参	果物	かつお節, 醤油
		鶏団子の野菜煮		片栗粉	玉葱, 青菜	かつお節		
		みそ汁		糸けずり節	米	葱		かつお節, 醤油
13 28	日	そうすい	果物	鶏ひき肉	片栗粉	青菜, もやし	果物	かつお節, 醤油
		青菜のそぼろ煮		豚ひき肉	片栗粉	キャベツ, 人参, トマト		かつお節, 醤油
		パン粥		粉ミルク	食パン	ブロッコリー		かつお節, 醤油
14 29	月	豚肉と野菜のトマト煮	果物	豚ひき肉	片栗粉	人参, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
		野菜スープ		じゃが芋	米	人参, 玉葱		かつお節, 醤油
		卵煮		鶏卵(卵黄)	じゃが芋, 片栗粉	人参, 玉葱		かつお節, 醤油
15 30	火	野菜煮	果物	鶏ひき肉	米	人参, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
		そぼろ粥7倍		片栗粉	いんげん, 人参, 胡瓜	かつお節, 醤油		
		野菜のやわらか煮		みそ	青菜	かつお節		
16 31	水	みそ汁	果物	鶏ひき肉	米	葱	果物	かつお節, 醤油
		さつまいも煮		米, さつまいも	人参	かつお節, 醤油		
		野菜のそぼろあん		片栗粉	もやし, 人参	かつお節, 醤油		
コシヒカリ 給食 31日 (水)	水	7倍粥	果物	魚, みそ	米	青菜, 人参	果物	かつお節
		魚と野菜のみそ煮		みそ	白砂糖, 片栗粉	玉葱		かつお節
		みそ汁		さつまいも	米	南瓜, 玉葱		かつお節
代替 ①	日	かぼちゃ煮	果物	豆腐	片栗粉	青菜, 大根	果物	かつお節, 醤油
		豆腐の野菜煮		わかめ	干しうどん	玉葱, 青菜		かつお節, 醤油
		わかめうどん		豚ひき肉	じゃが芋, 白砂糖, 片栗粉	人参		かつお節, 醤油
代替 ②	日	じゃが芋そぼろあん	果物	鶏ひき肉	米	いんげん, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
		人参粥7倍		玉ふ, 白砂糖, 片栗粉	人参	かつお節, 醤油		
代替 ③	日	麩といんげんの煮物	果物	鶏ひき肉	米	いんげん, 玉葱	果物	かつお節, 醤油
				玉ふ, 白砂糖, 片栗粉	人参	かつお節, 醤油		

○今月の使用予定果物：なし・巨峰・みかん・りんご（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

日	曜日	午前食+ミルク (10時~11時)		食 材			
		午後食+ミルク (2時半~3時頃)		血や肉を作るもの (赤)	熱や力となるもの (黄)	体の調子をよくなるもの (緑)	調味料等
1・15 29	月	5倍粥 鶏と野菜のトマト煮 清汁	鶏ひき肉 豆腐	米 じゃが芋、片栗粉	玉葱、人参、トマト、玉葱	果物	かつお節、醤油
		そばろぞうすい 野菜のひじき煮	鶏ひき肉 干しひじき	米 片栗粉	人参 キャベツ、胡瓜		かつお節、醤油
2・16 30	火	5倍粥 高野豆腐の野菜煮 みそ汁	高野豆腐 みそ	米 白砂糖、片栗粉	胡瓜、人参 なす、玉葱	果物	かつお節、醤油
		人参ぞうすい 野菜のそばろ煮	豚ひき肉	米 片栗粉	人参 大根、胡瓜		かつお節、醤油
3 17	水	煮込みうどん 大豆の野菜煮	大豆水煮	干しうどん 白砂糖、片栗粉	玉葱、人参 キャベツ、胡瓜	果物	かつお節、醤油
		野菜ぞうすい かぼちゃのそばろ煮	豚ひき肉	米 白砂糖、片栗粉	もやし、胡瓜 南瓜、人参		かつお節、醤油
4 18	木	5倍粥 鶏肉の野菜煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ	米 三温糖、片栗粉	人参、大根 白菜、葉葱	果物	かつお節、醤油
		トースト 鶏団子スープ	鶏ひき肉	食パン、バター	人参、白菜、葉葱		かつお節、醤油
5 19	金	トースト 魚と野菜の煮物 トマトスープ	魚	食パン、バター 白砂糖、片栗粉	青菜、人参 玉葱、トマト、キャベツ	果物	かつお節、醤油
		青菜ぞうすい キャベツのそばろ煮	鶏ひき肉	米 片栗粉	青菜 キャベツ、人参		かつお節、醤油
6 20	土	煮込みうどん さつまいもの煮物	豚ひき肉	干しうどん さつまいも、白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜 人参、いんげん	果物	かつお節、醤油
		おかかぞうすい 麩と野菜の煮物	糸けずり節	米 玉ふ、白砂糖、片栗粉	青菜、人参		かつお節、醤油
22	月	5倍粥 鶏肉と野菜のごま煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ	米 白ごま、片栗粉 玉ふ、じゃが芋	青菜、人参	果物	かつお節、醤油
		わかめぞうすい キャベツのフワフワ煮	わかめ	米 玉ふ、片栗粉	キャベツ、もやし		かつお節、醤油
9 23	火	5倍粥 魚と野菜のやわらか煮 清汁	魚	米 片栗粉	人参、胡瓜 青菜、玉葱	果物	かつお節、醤油
		トースト 豆腐と野菜のスープ	豆腐	食パン、バター	人参、大根		かつお節、醤油
10 24	水	煮込みうどん じゃが芋の煮物	豚ひき肉	干しうどん じゃが芋、三温糖、片栗粉	キャベツ、玉葱 人参、いんげん	果物	かつお節、醤油
		ひじきぞうすい 鶏と野菜の煮物	干しひじき 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 キャベツ、玉葱		かつお節、醤油
11 25	木	5倍粥 鶏団子の野菜煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉	白菜、人参 玉葱、青菜	果物	かつお節、醤油
		ぞうすい 青菜のそばろ煮	糸けずり節 鶏ひき肉	米 片栗粉	葱 青菜、もやし		かつお節、醤油
12 26	金	トースト 豚肉と野菜のトマト煮 野菜スープ	豚ひき肉	食パン、バター 片栗粉 じゃが芋	キャベツ、人参、トマト ブロッコリー	果物	かつお節、醤油
		卵ぞうすい 野菜煮	鶏卵(卵黄)	米 じゃが芋、片栗粉	人参、玉葱		かつお節、醤油
13 27	土	そばろ粥5倍 野菜のやわらか煮 みそ汁	鶏ひき肉 みそ	米 片栗粉 さつまいも	いんげん、人参、胡瓜 青菜	果物	かつお節、醤油
		さつまいもぞうすい 野菜のそばろあん	鶏ひき肉	米、さつまいも 片栗粉	葱 もやし、人参		かつお節、醤油
コシヒカリ 給食 31日 (水)		5倍粥 魚と野菜のみそ煮 みそ汁	魚、みそ みそ	米 白砂糖、片栗粉 さつまいも	青菜、人参 玉葱	果物	かつお節、醤油
代替 ①		かぼちゃぞうすい 豆腐の野菜煮	豆腐	米 片栗粉	南瓜、玉葱 青菜、大根		かつお節、醤油
		わかめうどん じゃが芋そばろあん 人参粥5倍 麩といんげんの煮物	わかめ 豚ひき肉	干しうどん じゃが芋、白砂糖、片栗粉	玉葱、青菜 人参 いんげん、玉葱	果物	かつお節、醤油

○今月の使用予定果物：なし・巨峰・みかん・りんご（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）

○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。