



ひづけ	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)			ひづけ	こんだてめい		ざいりようめい(ひる)		
	ちゆうしよく	おやつ	あか	き	みどり		ちゆうしよく	おやつ	あか	き	みどり
1	ごはん ちきんのいそべやき(2まい) だいこんくずに ★もやしのちゆうかあえ ちゆうかふうすーぶ	★ぶちさーたーあんだぎー(4こ)	どりももにく ぶたみんち ★しるほむ あおのり	ごはん ごもぎ かたくりこ さとう ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ もやし たまねぎ きやべつ とうもろこし	16	ごはん ★はっぽうさい かぼちゃのにも ちゆうかふうすーぶ	★ちーずすこーん	★うすらたまご ぶたこまにく	ごはん はるまめ かたくりこ だいずあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん かぼちゃ
2	ごはん ★しろみざかなふらい ごもきんぴら そうめんじる	★ちよこばなすこーん	しるほむ ぶたこまにく ぶたこまにく	ごはん そうめん しるこま さとう だいずあぶら	ごぼう にんじん れんこん ねぎ	17	ごはん ★めんちかつ ちきなーいため みかんかん ★いなむどうち	かりんとうまんじゅう	しーちきん とうふ ぶたこまにく ★がすてらかまほこ	★ごぼん はるまめ だいたすあぶら	からしな にんじん たまねぎ みかんかん こんにやく だいこん しいたけ
3	ごはん ぶたにくのしょうがやき ★じゃーまんぼてと えのきのみそしる	★ぴざとーすと	ぶたこまにく ★ペーこん	ごはん じゃがいも だいずあぶら	きやべつ たまねぎ いんげん にんじん あおひーまん えのき たけのこ	18	★おきなわそば やさいかきあげ あおなのおひたし	いなりずし	さんまいにく ★だいまるかまほこ いとかつお	おきなわそば やさいかきあげ さとう だいずあぶら	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん
4	ごはん ちきんのてりやき(2まい) ★ふーちゃんぶるー きりぼしだいこんのなむる とうふのみそしる	★まーぶるけーき	どりももにく しーちきん ★たまご さとう わかめ	ごはん ふ しるこま さとう ごまあぶら	きやべつ もやし にんじん きゆうり	19	ごはん ちきんぱべきゆーそーす(2まい) きりぼしだいこんのとまとそーすに ★おくらのおかかあえ ゆしどうふ	★ぶらうにー	どりももにく だいずあぶら	★かにかま ゆしどうふ いとかつお	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ とまとかん おくら とうもろこし ねぎ
5	ごはん ★はんぱーぐのけちやぶに まかろにそてー ★ぼとふふうすーぶ	★まどれーぬ	★はんぱーぐ しーちきん ★ペーこん	ごはん まかろに じゃがいも かたくりこ だいずあぶら	たまねぎ ひーまん きやべつ にんじん	20	まーぼーどん もやしのごますあえ ★ちゆうかふうすーぶ	★みにべにいもぼん	とうふ ぶたみんち	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし きゆうり
6	ごはん ちきんなんぱんふう(2まい) とうがんぶしー ほうれんそうのしらあえ しいたけのすましじる	★みにくりーむぱん	どりももにく しーちきん とうふ さつまあげ	ごはん しるこま はくりきこ さとう だいずあぶら	とうがん にんじん にら ほうれんそう しいたけ	22	ごはん ★ずぶた(2まい) ごぼういために はくさいのみそしる	★みにちーずどっく(2ぼん)	★ぶたのからあげ ぶたこまにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	にんじん ひーまん たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう こんにやく はくさい ねぎ
8	かれーらいす とんかつ だいこんのあまざあえ	★ちよこちつぶすこーん	ぶたみんち	ごはん とんかつ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんぴーす ひよこまめ とうもろこし だいこん きゆうり	23	あわごはん さかなのかれーこあげ とうふちゃんぶるー ★ぼてとさらだ しいたけのみそしる	★きやらめるくつきー	ほき とうふ ぶたこまにく しるほむ ★まよねーず あぶらあげ	あわごはん じゃがいも ごもぎ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら きゆうり しいたけ ねぎ
9	ごはん ★ぼてところっけ ★びーふんそてー ぐたくさんみそしる	たんなーふあつくるー	★ペーこん ぶたこまにく	ごはん ぼてところっけ びーふん だいずあぶら	きやべつ にんじん ひーまん だいこん こまつな	24	みーとすばげてい ★ぶろっこりーそてー こんそめすーぶ	なめしおにぎり	ぶたみんち ★ペーこん	ずばげてい	たまねぎ にんじん ひーまん とまとかん ぶろっこりー ほうれんそう とうもろこし
10	ごはん はるさめのちやぶちえ ぎょうざ ちんげんさいのみそしる	★いまがわやき(かすたーど)	ぶたこまにく	ごはん はるさめ ぎょうざ しいたけ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん しいたけ ちんげんさい	25	ごはん ちんじゃおろーす はるまき もずくすのもの こまつなのすましじる	★ういんなーろーる	ぶたこまにく もずく わかめ	ごはん はるまき さとう かたくりこ だいずあぶら	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゆうり こまつな
11	わかめごはん さかなのなんぱんそーす ★にんじんしりしりー ★すばげていさらだ とうがんのみそしる	おれんじぜりー	ほき ★たまご しーちきん ★しるほむ ★まよねーず あぶらあげ	わかめごはん すばげてい ごわぎこ さとう だいずあぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ にら きゆうり とうもろこし とうがん ねぎ	26	ごはん ちきんがりっくやき(2まい) ★ごーやーちゃんぶるー ★みにかすたーどわつふる ふのみそしる	★かぼちやかつぶけーき	どりももにく とうふ ★ういんなー ★たまご さつまあげ	ごはん ★わつふる ふ ごむぎ だいずあぶら	ごーやー たまねぎ にんじん ねぎ
12	ごはん ★みーとぼーるのあまからに(3こ) ちくぜんに ばいんかん だいこんのすましじる	★れもんけーき	★みーとぼーる どりももにく	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	たまねぎ ひーまん にんじん れんこん いんげん こんにやく だいこん ねぎ はしんかん	27	★びんぼどん ★ちくわのいそべあげ だいこんのみそしる	★みにちよこぱん	ぎゆうらほにく ★きんしたまご たけこまつら ★たまご あぶらあげ あおのり	ごはん はくりきこ だいずあぶら ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん だいこん
13	たごらいす ひとくちさきみふらい ★ちゆうかふうすーぶ	★みにめろんぱん	ぶたみんち ぎゆうみんち わかめ ★たまご	ごはん さきみふらい さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんぴーす とまとかん れたす ねぎ	29	<h1 style="color: pink;">しょうわのひ</h1>				
15	むぎごはん さばのみそに くーぶいりちー ★こーるすろーさらだ とうふのすましじる	★たこやき(3こ)	さば こんが さつまあげ ★しるほむ ★まよねーず さとう	むぎごはん さとう だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ きやべつ きゆうり とうもろこし ねぎ	30	ごはん ぶるごぎため ★しゅうまい ★まかろにさらだ あおさじる	くずもち(4こ)	ぶたこまにく ★しるほむ ★まよねーず さとう あおさ	ごはん ★しゅうまい まかろに しるこま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ひーまん しいたけ いんげん きゆうり とうもろこし

※ざいりよう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あれるぎーしよくひん(たまご・にゆうせいひんしよう)



日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 月	ごはん チキンの磯辺焼き(2枚) 大根くず煮 ★もやしの中華和え 中華風スープ	(乳)もやしの中華和え ⇒白ハム抜き、ツナ追加	★フテサターアランダギー(4個) 卵乳抜きサターアランダギー	16 火	ごはん ★八宝菜 かぼちゃの煮物 中華風スープ	(卵)八宝菜 ⇒うずら卵抜き	★チーズスコーン 乳抜きチーズスコーン
	2 火	ごはん 白身魚フライ 五目きんぴら そうめん汁	★チョコバナナスコーン 乳抜きチョコバナナスコーン		17 水	ごはん ★メンチカツ チキナー炒め ミカン缶 ★イナムドゥチ	(乳)メンチカツ ⇒手作りメンチカツ
3 水	ごはん 豚肉の生姜焼き ★ジャーマンポテト えのきのみそ汁	(卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ベーコン抜き	☆ピザトースト 乳抜きピザトースト	18 木	★沖縄そば 野菜かき揚げ 青菜のお浸し	(卵) 沖縄そば ⇒大丸かまぼこを竹小町へ	いなりずし
4 木	ごはん チキンの照り焼き(2枚) ★麩チャンプルー 切り干し大根のナムル 豆腐のみそ汁	(卵) 麩チャンプルー ⇒卵抜き	★マーブルケーキ 卵乳抜きマーブルケーキ	19 金	ごはん チキンバーベキューソース(2枚) 切干大根のトマトソース煮 ★オクラのおかか和え ゆし豆腐	(卵・乳) オクラのおかか和え ⇒カニカマ抜き、ツナ追加 19日は食育の日	★ブラウニー 卵乳抜きブラウニー
5 金	ごはん ★ハンバーグのケチャップ煮 マカロニソテー ★ポトフ風スープ	(乳) ハンバーグケチャップ煮 ⇒乳抜きハンバーグ (卵・乳) ポトフ風スープ ⇒ベーコン抜き	★マドレーヌ 卵乳抜きマドレーヌ	20 土	マーボー丼 もやしのごま酢和え ★中華風スープ	(卵) 中華風スープ ⇒卵抜き	★ミニ紅芋パン ジャムパン
6 土	ごはん チキン南蛮風(2枚) 冬瓜ンブシー ほうれん草の白和え 椎茸のすまし汁		★ミニクリームパン ジャムパン	22 月	ごはん ★酢豚(2枚) ごぼう炒め煮 白菜のみそ汁	(卵) 酢豚 ⇒卵不使用衣	★ミニチーズドック(2本) 卵乳抜きチーズドック
8 月	豆入りカレーライス とんかつ 大根の甘酢和え		★チョコチップスコーン 乳抜きスコーン	23 火	あわごはん 魚のカレー粉揚げ 豆腐チャンプルー ★ポテトサラダ 椎茸のみそ汁	(卵・乳)ポテトサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用	★キャラメルクッキー 乳抜きクッキー
9 火	ごはん ★ポテトコロッケ ★ビーフソテー 具だくさんみそ汁	(乳) ポテトコロッケ ⇒乳抜きコロッケ (卵・乳) ビーフソテー ⇒ベーコン抜き	タンナーファックルー	24 水	ミートスパゲティ ★ブロッコリーソテー コンソメスープ	(卵・乳) ブロッコリーソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加	なめしおにぎり
10 水	ごはん 春雨のチャブチェ ぎょうざ チンゲン菜のみそ汁		★今川焼き(カスタード) 卵乳抜きホットサンド	25 木	ごはん チンジャオロース 春巻き もずく酢の物 小松菜のすまし汁		★ウィンナーロール 乳抜きウィンナーロール
11 木	わかめご飯 魚の南蛮ソース ★にんじんシリシリ ★スパゲティサラダ 冬瓜のみそ汁	(卵) にんじんシリシリ ⇒卵抜き (卵・乳) スパゲティサラダ ⇒白ハム抜き、ツナ追加、マヨドレ使用	オレンジゼリー	26 金	ごはん チキンガーリック焼き(2枚) ★ゴーヤーチャンプルー ★ミニカスタードワッフル 麩のみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒卵、ウィンナー抜き、ツナ追加 (卵・乳) ミニカスタードワッフル ⇒卵乳抜きホットケーキ	★かぼちゃカップケーキ 卵乳抜きかぼちゃカップケーキ
12 金	ごはん ★ミートボール甘辛煮(3個) 筑前煮 バイン缶 大根のすまし汁	(乳)ミートボール甘辛煮 ⇒乳抜きミートボール	★レモンケーキ 卵乳抜きレモンケーキ	27 土	★ビビンバ丼 ★ちくわの磯辺揚げ 大根のみそ汁	(卵)ビビンバ丼 ⇒錦糸卵抜き (卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒卵不使用衣	★ミニチョコパン ジャムパン
13 土	タコライス 一口さきみフライ ★中華風スープ	(卵) 中華風スープ ⇒卵抜き	★ミニメロンパン ジャムパン	29 月	 昭和の日		
15 月	麦ごはん サバの味噌煮 クービリチー ★コールスローサラダ 豆腐のすまし汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用	★たこ焼き(3個) 卵抜きヒラヤーチー	30 火	ごはん ブルコギ炒め ★しゅうまい ★マカロニサラダ アオサ汁	(乳) しゅうまい ⇒ごぼう天 (卵・乳) マカロニサラダ ⇒白ハム抜き、マヨドレ使用	くずもち(4個)

※材料・天気・その他の都合により、献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

