



日	献立名	魚肉卵豆	乳海藻	緑黄色野菜	その他野菜	米・麺・芋	その他	⑩おやつ	⑪おやつ
2月	魚の蒲焼風 オクラ 胡瓜とアスパラのサラダ 果物	魚		(オクラ) 胡瓜 アスパラ トマト	生薑 コーン		みりん ドレッシング	せんべい 牛乳	お豆腐ブラウニー 牛乳
3火	かに玉 果物 ひじきの炒め煮	卵 カニカマ 油揚げ	ひじき	人参 青菜 葱 人参	玉葱	片栗粉	醤油 砂糖 醤油 砂糖	リンゴ 牛乳	あじさいゼリー 牛乳
4水	肉豆腐 果物 かいじょうサラダ (かみかみメ ニュー)	焼き豆腐 豚ミンチ ハム		人参 春菊 人参 南瓜	白煮 白煮 胡瓜	こんにゃく コーンフレーク	醤油 砂糖 マヨネーズ 塩コショウ	ビスケット 牛乳	三角チーズパン カルピス
5木	豚肉とナスの味噌炒め オクラのしらす和え 果物	豚肉 チリメン 鰹節		人参 ビーマン オクラ	玉葱 ナス		醤油 砂糖 味噌 みりん 醤油 砂糖 酢	バナナ 牛乳	きなごプリン 牛乳
6金	チキン南蛮 蓮根のきんぴら ヨーグルト	鶏肉 卵		人参 黄パプリカ	玉葱 紫漬け 蓮根	粉 こんにゃく	醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 塩コショウ 醤油 砂糖 ゴマ	せんべい 牛乳	レモンケーキ 牛乳
9月	タンダーサーモン コールスローサラダ 果物	鮭	ヨーグルト	人参	胡瓜 キャベツ コーン		醤油 砂糖 ケチャップ カレー粉 塩コショウ オリーブ油 酢 砂糖	ビスケット 牛乳	枝豆おにぎり 牛乳
10火	洋風かきたま汁 胡瓜とオクラの肉和え 果物	卵 鶏肉	わかめ	人参 葱 人参 オクラ	玉葱 もやし 胡瓜 しめじ	じゃが芋 片栗粉	醤油 塩コショウ 醤油 砂糖 梅肉	バナナ 牛乳	ぐるんばの特大大クッキー 牛乳
11水	高野豆腐のそぼろ煮 千草和え 果物	鶏ミンチ 高野豆腐		人参 小松菜 人参 黄パプリカ	玉葱 えのき 胡瓜 レタス	片栗粉	醤油 砂糖 醤油 みりん	リンゴ 牛乳	おさかなせんべい 牛乳
12木	誕生会メニュー							せんべい 牛乳	オレオケーキ 牛乳
13金	お弁当日							せんべい 牛乳	菓子 カルピス
14土	焼きそば わかめスープ 果物	豚肉	わかめ	人参 ビーマン 人参 葱	玉葱 もやし キャベツ 玉葱	中華麺70	お好みソース 塩コショウ 醤油 鶏がら ゴマ油	せんべい 牛乳	菓子 牛乳
16月	鶏肉の甘煮 果物 キャベツとわかめのゆた和え	鶏肉 ウズラの卵 カマボコ	わかめ	人参 インゲン 人参	蓮根 キャベツ	里芋	醤油 砂糖 みりん 砂糖 酢 ゴマ 味噌	ビスケット 牛乳	ナンピザ 牛乳
17火	魚の南蛮漬 厚揚げと野菜の煮付け 果物	魚 厚揚げ		人参 ビーマン 南瓜 インゲン	玉葱 胡瓜	片栗粉	醤油 砂糖 酢 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	メルティフレーク 牛乳
18水	レバーの甘辛煮 胡瓜の塩昆布和え 果物	牛肉 鶏レバー カニカマ	塩昆布	人参 ニラ	玉葱 ごぼう 生姜 ニンニク 胡瓜	米こんにゃく	醤油 砂糖 酒	せんべい 牛乳	きな粉バナナ 牛乳
19木	ツナとコーンの卵焼き 南瓜の麻婆風炒め 果物	ツナ 卵 豚ミンチ		人参 青菜 葱 南瓜	玉葱 コーン えのき 玉葱 生姜	片栗粉	塩コショウ ケチャップ 醤油 砂糖 味噌	リンゴ 牛乳	ブルーベリーとクランチのマフィン 牛乳
20金	豆腐のまり揚げ 野菜のカミカミ和え 果物	豆腐 鶏ミンチ エビ 卵 さきいか		人参 ニラ 人参	玉葱 切干大根 もやし 胡瓜	片栗粉	塩コショウ お好みソース 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	ずんだ餅風 カルピス
21土	野菜ラーメン ゆで卵 果物	豚肉 卵		人参 ニラ	キャベツ もやし	中華麺	鶏がら 塩 ゴマ油	せんべい 牛乳	豆乳蒸しパン 牛乳
23月	魚と茄子のボロネーゼ 小松菜の納豆和え 果物	魚 納豆	粉チーズ	人参 ナス ニンニク 人参 小松菜	玉葱 ナス ニンニク しめじ たくあん		ケチャップ ソース 塩コショウ 醤油 砂糖	ビスケット 牛乳	あんバターケーキ 牛乳
24火	チャーシュー 野菜のゆかり和え 果物	豚ミンチ 卵		人参 葱 人参	玉葱 キクラゲ 胡瓜 キャベツ	春雨	醤油 鶏がら 塩コショウ ゆかり	リンゴ 牛乳	ミルク白玉 麦茶
25水	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め 切昆布の当座煮 果物	豚肉 竹輪	切昆布	人参 ビーマン 人参 インゲン	玉葱 しめじ	じゃが芋	醤油 砂糖 醤油 砂糖	バナナ 牛乳	おかかおにぎり 牛乳
26木	ワンタンスープ ほうれん草の白和え 果物	豚ミンチ 豆腐		人参 ニラ 人参 ほうれん草	玉葱 もやし 生椎茸	ワンタンの皮 こんにゃく	醤油 砂糖 味噌 ゴマ	ビスケット 牛乳	焼きそば カルピス
27金	サクサクチキン オクラ じゃことトマトの甘酢和え 果物	鶏肉 チリメン		(オクラ) トマト 青しそ	胡瓜 コーン	コーンフレーク	塩コショウ マヨネーズ 醤油 砂糖 酢	せんべい 牛乳	ジャムスコーン 牛乳
28土	高菜めし 味噌汁 果物	卵 豆腐 油あげ		人参 葱	玉葱 高菜漬 玉葱 えのき	米	醤油 ゴマ 塩コショウ 味噌 いりこ	せんべい 牛乳	コーンドーナツ 牛乳
30月	ドライカレー 春雨の酢の物 ヨーグルト	合挽肉 水煮大豆 ハム		人参 ビーマン トマト 人参	玉葱 ナス ニンニク 胡瓜 もやし コーン	春雨	カレールー 野菜ジュース 醤油 砂糖 酢	ビスケット 牛乳	バナナスコーン 牛乳

気になる給食がありましたら、いつでもレシピを準備します

※献立は変更になる場合があります

歯と口の健康週間

誕生会

お弁当日