

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 わくわく弁当
		ごはん かれのいの照り焼き かれいしょうゆ・みりん ほうれん草と切干のさっぱり和え ほうれん草・切干大根・人参・しょうゆ・酢・砂糖 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ・えのきたけ・みそ・だし	ごはん チンジャオロース 豚こま肉・ピーマン・ゆでたけのこのこ・人参・しょうゆ・砂糖・ごま油 キャベツの中華和え キャベツ・きゅうり・コーン缶・しょうゆ・酢・砂糖 豆腐のスープ 豆腐・わかめ・ガラスープ(乳不使用)	ロールパン (乳アレルギー児:ドッグパン) 鶏肉と野菜のソテー 鶏もも肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・しょうゆ・砂糖 かぼちゃのコロコロサラダ かぼちゃ・人参・コーン缶・しょうゆ・砂糖・酢 大根のスープ 大根・しめじ・コンソメ	わかめおにぎり 米・わかめ 鶏肉のバーベキューソース 鶏もも肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 ほうれん草のごま和え ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖 白すりごま
		パフェ ホットケーキミックス・砂糖・卵 (バター・豆乳・サラダ油)・豆乳クリーム バナナ・バナナッフル缶	あじさいゼリー ぶどうジュース・オレンジジュース・砂糖・寒天 おせんべい	ジャンバラヤ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コーン缶 ケチャップ・カレー粉	いちご蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 いちごジャム・牛乳・サラダ油
6	7	8	9	10	11 わくわく弁当
ハヤシライス 米・豚こま肉・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも ハヤシルー(乳不使用) チンゲン菜のソテー チンゲン菜・人参・コーン缶・しょうゆ もやしのスープ もやし・小ねぎ・コンソメ	ジャージャーめん 生中華麺・豚ひき肉・きゅうり・もやし みそ・砂糖・みりん・しょうゆ・ごま油 豆腐のサラダ 豆腐・キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・しょうゆ 玉ねぎときのこのスープ 玉ねぎ・しめじ・ガラスープ(乳不使用)	ごはん 鶏ひき肉ともやしのミートローフ 鶏ひき肉・もやし・パン粉・食塩・しょうゆ ブロッコリーのおひたし ブロッコリー・人参・かつおぶし・しょうゆ じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・みそ・だし	ごはん チャブチェ 豚こま肉・春雨・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・しょうゆ・砂糖・ごま油 もやしのナムル もやし・人参・コーン缶・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油 卵スープ (卵・ツナ)・ニラ・ガラスープ(乳不使用)	ドライフルーツパン (乳アレルギー児:ドッグパン) 豚肉とポテトのカレーソテー 豚こま肉・じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草 カレー粉・しょうゆ・砂糖 ひじきのマリネ ひじき・人参・コーン缶・きゅうり・酢・砂糖・食塩・サラダ油 白菜のスープ 白菜・しめじ・コンソメ	コーンバターしょうゆおにぎり 米・コーン・しょうゆ・バター 豚肉のしょうが焼き 豚こま肉・玉ねぎ・しょうが・しょうゆ にんじんしりしり 人参・もやし・かつおぶし・しょうゆ・みりん
黒ごまスティック 小麦粉・砂糖・食塩・黒ごま (バター・牛乳・豆乳・サラダ油) 小魚	いももち じゃがいも・片栗粉・しょうゆ・みりん・砂糖	青のりしらすトースト (食パン・ドッグパン)・しらす干し (チーズ・豆乳・チーズ)・青のり	バナナヨーグルト バナナ・ヨーグルト・砂糖 クラッカー	鮭と枝豆のおにぎり 米・鮭フレーク・枝豆・食塩	スコーン ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油
13	14	15	16	17 誕生日会	18 わくわく弁当
親子丼 米・鶏もも肉(卵→枝豆)・玉ねぎ しょうゆ・みりん・砂糖・だし 白菜のさっぱり和え 白菜・人参・酢・砂糖・しょうゆ キャベツのみそ汁 キャベツ・小松菜・みそ・だし	スパゲティナーポリタン スパゲティ・豚こま肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 スナップえんどうのサラダ スナップえんどう・じゃがいも・コーン缶 (マヨネーズ・酢・砂糖・サラダ油) ほうれん草のスープ ほうれん草・人参・コンソメ	ごはん かれのいの照り焼き かれいしょうゆ・みりん ほうれん草と切干のさっぱり和え ほうれん草・切干大根・人参・しょうゆ・酢・砂糖 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ・えのきたけ・みそ・だし	ごはん チンジャオロース 豚こま肉・ピーマン・ゆでたけのこのこ・人参・しょうゆ・砂糖・ごま油 キャベツの中華和え キャベツ・きゅうり・コーン缶・しょうゆ・酢・砂糖 豆腐のスープ 豆腐・わかめ・ガラスープ(乳不使用)	おたのしみパン (乳アレルギー児:ドッグパン) チキンフライ 鶏もも肉・食塩・小麦粉・パン粉 中濃ソース ポテトコーン じゃがいも・コーン缶・人参・コンソメ 野菜スープ キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・コンソメ ぶどうジュース	わかめおにぎり 米・わかめ 鶏肉のバーベキューソース 鶏もも肉・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 ほうれん草のごま和え ほうれん草・もやし・しょうゆ・砂糖 白すりごま
さつまいもマフィン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつまいも(牛乳・豆乳)・サラダ油	にんじんとしらすのおにぎり 米・しらす干し・人参・食塩	和風きなこサンド (食パン・ドッグパン)・きなこ・砂糖 (牛乳・豆乳)・こしあん	あじさいゼリー ぶどうジュース・オレンジジュース・砂糖・寒天 おせんべい	オレンジケーキ ホットケーキミックス・砂糖・卵 (バター・サラダ油)・オレンジ 豆乳クリーム	いちご蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 いちごジャム・牛乳・サラダ油
20	21	22	23	24	25 わくわく弁当
ハヤシライス 米・豚こま肉・玉ねぎ・しめじ・じゃがいも ハヤシルー(乳不使用) チンゲン菜のソテー チンゲン菜・人参・コーン缶・しょうゆ もやしのスープ もやし・小ねぎ・コンソメ	ジャージャーめん 生中華麺・豚ひき肉・きゅうり・もやし みそ・砂糖・みりん・しょうゆ・ごま油 豆腐のサラダ 豆腐・キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・しょうゆ 玉ねぎときのこのスープ 玉ねぎ・しめじ・ガラスープ(乳不使用)	ごはん 鶏ひき肉ともやしのミートローフ 鶏ひき肉・もやし・パン粉・食塩・しょうゆ ブロッコリーのおひたし ブロッコリー・人参・かつおぶし・しょうゆ じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・みそ・だし	ごはん チャブチェ 豚こま肉・春雨・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・しょうゆ・砂糖・ごま油 もやしのナムル もやし・人参・コーン缶・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油 卵スープ (卵・ツナ)・ニラ・ガラスープ(乳不使用)	ドライフルーツパン (乳アレルギー児:ドッグパン) 豚肉とポテトのカレーソテー 豚こま肉・じゃがいも・玉ねぎ・ほうれん草 カレー粉・しょうゆ・砂糖 ひじきのマリネ ひじき・人参・コーン缶・きゅうり・酢・砂糖・食塩・サラダ油 白菜のスープ 白菜・しめじ・コンソメ	コーンバターしょうゆおにぎり 米・コーン・しょうゆ・バター 豚肉のしょうが焼き 豚こま肉・玉ねぎ・しょうが・しょうゆ にんじんしりしり 人参・もやし・かつおぶし・しょうゆ・みりん
黒ごまスティック 小麦粉・砂糖・食塩・黒ごま (バター・牛乳・豆乳・サラダ油) おしゃぶり昆布	いももち じゃがいも・片栗粉・しょうゆ・みりん・砂糖	青のりしらすトースト (食パン・ドッグパン)・しらす干し (チーズ・豆乳・チーズ)・青のり	バナナヨーグルト バナナ・ヨーグルト・砂糖 クラッカー	鮭と枝豆のおにぎり 米・鮭フレーク・枝豆・食塩	スコーン ホットケーキミックス・砂糖・サラダ油
27	28	29 郷土料理(フィンランド)	30		
親子丼 米・鶏もも肉(卵→枝豆)・玉ねぎ しょうゆ・みりん・砂糖・だし 白菜のさっぱり和え 白菜・人参・酢・砂糖・しょうゆ キャベツのみそ汁 キャベツ・小松菜・みそ・だし	スパゲティナーポリタン スパゲティ・豚こま肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・中濃ソース・砂糖 スナップえんどうのサラダ スナップえんどう・じゃがいも・コーン缶 (マヨネーズ・酢・砂糖・サラダ油) ほうれん草のスープ ほうれん草・人参・コンソメ	リハマカローニ・ラーティッコ マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・食塩・米粉 (牛乳・バター・チーズ・豆乳・サラダ油 豆乳チーズ) ほうれん草ときのこのサラダ ほうれん草・エリンギ・しめじ・人参 しょうゆ・砂糖・酢 ヘルネケイット グリーンピース・玉ねぎ・コーン缶 コンソメ	ごはん 鶏肉となすのスタミナ炒め 鶏もも肉・なす・玉ねぎ・いんげん にんにく・しょうゆ・砂糖・ごま油 きゅうりのサラダ きゅうり・もやし・人参・酢・砂糖 しょうゆ・ごま油 豆苗のスープ 豆苗・ねぎ・ガラスープ(乳不使用)		
さつまいもマフィン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 さつまいも(牛乳・豆乳)・サラダ油	にんじんとしらすのおにぎり 米・しらす干し・人参・食塩	ブルーベリーケーキ 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 (バター・牛乳・サラダ油・豆乳)・粉糖 ブルーベリージャム	冷やしきつねうどん ゆでうどん・油揚げ・わかめ・ねぎ しょうゆ・みりん・だし		

※ 都合により献立が変更する場合がございます。ご了承ください。

※ 献立は、月2回の繰り返し献立になっています。1度目は食べられなくても、2度目は味を覚えてもらえるようになっています。

※ 卵・乳アレルギー児のお子様は()が代替品となります。

※ 月～木、おやつ時、金、昼食時に牛乳(豆乳)を提供しています。

※ 土曜日は先生たちによる手作り弁当となります。

※ 月に1度、郷土料理と世界の料理を取り入れていきます。今月はフィンランドです。