

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ごはん 鮭のごま焼き 鮭・しょうゆ・みりん・白いりごま キャベツのおひたし キャベツ・人参・しょうゆ・かつおぶし じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ・だし	たけのごはん 米・ゆでたけのこ・人参・しょうゆ・砂糖・だし 豆腐ハンバーグ 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉・食塩・ケチャップ もやしのごま和え もやし・人参・しょうゆ・砂糖・白すりごま ニラのみそ汁 ニラ・鮭・えのきたけ・みそ・だし	憲法記念日	みどりの日
		ストロベリーチーズサンド 食パン・クリームチーズ・いちごジャム	柏餅 上新粉・片栗粉・砂糖・食塩・こしあん・柏の葉		
6	7	8	9	10	11
振替休日	ジャージャーうどん ゆでうどん・豚ひき肉・ねぎ・もやし・きゅうり・みそ・砂糖・みりん・ごま油・片栗粉 小松菜のさっぱり和え 小松菜・もやし・人参・砂糖・しょうゆ・酢 豆腐のすまし汁 豆腐・ねぎ・わかめ・しょうゆ・だし	ごはん かじきの照り焼き かじき・しょうゆ・みりん・砂糖 じゃがいもとひじきの煮物 じゃがいも・人参・いんげん・ひじき・しょうゆ・砂糖・だし キャベツのみそ汁 キャベツ・玉ねぎ・みそ・だし	ごはん 肉野菜炒め 豚こま肉・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・ガラスープ・食塩・ごま油 チンゲン菜のナムル チンゲン菜・人参・もやし・コーン・酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ワンタンスープ ワンタンの皮・わかめ・ガラスープ	(ツイストパン→食パン) 豚肉のカレーソテー 豚こま肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・カレー粉・コンソメ 白菜のサラダ 白菜・人参・コーン・酢・砂糖・しょうゆ 千切り野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ	チャーハン 米・ツナ・玉ねぎ・人参・コーン・しょうゆ・ごま油 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 鶏もも肉・ブロッコリー・人参・ガラスープ・ごま油 玉ねぎのスープ 玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・ガラスープ
	チキンピラフ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コンソメ 煮干し	ピザトースト 食パン・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ・砂糖・チーズ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・パイナップル缶・砂糖・ビスケット	そらまめのおにぎり 米・そらまめ・しらす干し・食塩	ブルーベリーサンド 食パン・ブルーベリージャム
13	14	15	16	17	18
野菜たっぷりそぼろ丼 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ツナとほうれん草の和え物 ツナ・ほうれん草・キャベツ・コーン・しょうゆ・砂糖・酢 切干大根のみそ汁 切干大根・わかめ・みそ・だし	カルボナーラ スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・牛乳・粉チーズ・コンソメ キャベツのごまヨサラダ キャベツ・人参・コーン・白すりごま・(マヨネーズ・酢・砂糖・サラダ油) かぼちゃのスープ かぼちゃ・白菜・えのきたけ・コンソメ	ごはん 鮭のごま焼き 鮭・しょうゆ・みりん・白いりごま キャベツのおひたし キャベツ・人参・しょうゆ・かつおぶし じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ・だし	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉・豆腐・ねぎ・みそ・みりん・砂糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油 大根サラダ 大根・人参・きゅうり・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油 中華コーンスープ クリームコーン缶・小ねぎ・ガラスープ	(ロールパン→食パン) 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 もやしとコーンのソテー もやし・コーン・しめじ・しょうゆ・バター ココロスープ 大根・人参・さつまいも・コンソメ	ドライカレー 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・カレールー コールスローサラダ キャベツ・人参・食塩・砂糖・酢・サラダ油 じゃがいものスープ じゃがいも・玉ねぎ・コーン・コンソメ
	ボンデケーキ 白玉粉・小麦粉・サラダ油・牛乳・粉チーズ・ベーキングパウダー・食塩	鮭ときのこのバターライス 米・鮭・しめじ・エリンギ・まいたけ・しょうゆ・バター	ストロベリーチーズサンド 食パン・クリームチーズ・いちごジャム	マーラーカオ ホットケーキミックス・黒糖・牛乳・(卵→白いりごま)・しょうゆ・サラダ油	ツナ昆布おにぎり 米・ツナ・昆布佃煮
20	21	22	23	24	25
郷土料理(茨城県) ごはん 納豆入つくね 鶏ひき肉・玉ねぎ・ひきわり納豆・片栗粉・しょうゆ・みりん・だし 煮合い れんこん・人参・ごぼう・しらたき・干しいたけ・しょうゆ・砂糖・酢・だし かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ・わかめ・えのきたけ・みそ・だし 塩バターポテト さつまいも・バター・食塩・サラダ油	ジャージャーうどん ゆでうどん・豚ひき肉・ねぎ・もやし・きゅうり・みそ・砂糖・みりん・ごま油・片栗粉 小松菜のさっぱり和え 小松菜・もやし・人参・砂糖・しょうゆ・酢 豆腐のすまし汁 豆腐・ねぎ・わかめ・しょうゆ・だし	ごはん かじきの照り焼き かじき・しょうゆ・みりん・砂糖 じゃがいもとひじきの煮物 じゃがいも・人参・いんげん・ひじき・しょうゆ・砂糖・だし キャベツのみそ汁 キャベツ・玉ねぎ・みそ・だし	ごはん 肉野菜炒め 豚こま肉・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・ガラスープ・食塩・ごま油 チンゲン菜のナムル チンゲン菜・人参・もやし・コーン・酢・砂糖・しょうゆ・ごま油 ワンタンスープ ワンタンの皮・わかめ・ガラスープ	(ツイストパン→食パン) 豚肉のカレーソテー 豚こま肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・カレー粉・コンソメ 白菜のサラダ 白菜・人参・コーン・酢・砂糖・しょうゆ 千切り野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ	チャーハン 米・ツナ・玉ねぎ・人参・コーン・しょうゆ・ごま油 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 鶏もも肉・ブロッコリー・人参・ガラスープ・ごま油 玉ねぎのスープ 玉ねぎ・えのきたけ・わかめ・ガラスープ
	チキンピラフ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コンソメ おしゃぶりに昆布	ピザトースト 食パン・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ・砂糖・チーズ	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶・パイナップル缶・砂糖・ビスケット	そらまめのおにぎり 米・そらまめ・しらす干し・食塩	ブルーベリーサンド 食パン・ブルーベリージャム
27	28	29	30	31	
野菜たっぷりそぼろ丼 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・パプリカ・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ツナとほうれん草の和え物 ツナ・ほうれん草・キャベツ・コーン・しょうゆ・砂糖・酢 切干大根のみそ汁 切干大根・わかめ・みそ・だし	カルボナーラ スパゲッティ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・牛乳・粉チーズ・コンソメ キャベツのごまヨサラダ キャベツ・人参・コーン・白すりごま・(マヨネーズ・酢・砂糖・サラダ油) かぼちゃのスープ かぼちゃ・白菜・えのきたけ・コンソメ	ごはん 鶏のさっぱり煮 鶏もも肉・厚揚げ・玉ねぎ・砂糖・しょうゆ・酢 さつまいもの塩きんぴら さつまいも・人参・食塩・だし ごぼうのみそ汁 ごぼう・ねぎ・小松菜・みそ・だし	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉・豆腐・ねぎ・みそ・みりん・砂糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油 大根サラダ 大根・人参・きゅうり・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油 中華コーンスープ クリームコーン缶・小ねぎ・ガラスープ	誕生日会 (おたのしみパン→食パン) 白身魚フライ かれい・食塩・パン粉・小麦粉・サラダ油・中濃ソース ハムサラダ キャベツ・ハム・コーン・しょうゆ・砂糖・酢 野菜スープ 玉ねぎ・人参・じゃがいも・りんごジュース	
	ボンデケーキ 白玉粉・小麦粉・サラダ油・牛乳・粉チーズ・ベーキングパウダー・食塩	鮭ときのこのバターライス 米・鮭・しめじ・エリンギ・まいたけ・しょうゆ・バター	あんホイップサンド 食パン・こしあん・生クリーム・砂糖	マーラーカオ ホットケーキミックス・黒糖・牛乳・(卵→白いりごま)・しょうゆ・サラダ油	オレンジケーキ ホットケーキミックス・バター・砂糖・(卵→牛乳)・オレンジ・生クリーム

※ 都合により献立が変更する場合もございます。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。

※ 食物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。

※ 月に1度、郷土料理か世界の料理を取り入れていきます。今月は茨城県です。

月	火	水	木	金
		1	2	3
		ごはん 鮭の煮付け 鮭・しょうゆ・だし キャベツのおひたし キャベツ・人参・しょうゆ・かつおぶし じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ・だし	ごはん 豆腐ハンバーグ 鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ・片栗粉 食塩・ケチャップ もやしのごま和え もやし・人参・しょうゆ・砂糖・白すりごま 麩のみそ汁 麩・えのきたけ・みそ・だし	憲法記念日
		ストロベリーチーズサンド 食パン・クリームチーズ・いちごジャム	蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・サラダ油	
6	7	8	9	10
振替休日	肉あんかけうどん ゆでうどん・豚ひき肉・ねぎ・もやし きゅうり・みそ・砂糖・だし・片栗粉 小松菜の和え物 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・砂糖 豆腐のすまし汁 豆腐・ねぎ・わかめ・しょうゆ・だし	ごはん かじきの煮付け かじき・しょうゆ・砂糖 じゃがいもとひじきの煮物 じゃがいも・人参・いんげん・ひじき しょうゆ・砂糖・だし キャベツのみそ汁 キャベツ・玉ねぎ・みそ・だし	ごはん 肉野菜炒め 豚こま肉・キャベツ・もやし・人参 ピーマン・しょうゆ チンゲン菜の和え物 チンゲン菜・人参・もやし・コーン しょうゆ・砂糖 わかめのスープ わかめ・人参・しょうゆ・だし	食パン 豚肉と野菜のソテー 豚こま肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー しょうゆ・砂糖 白菜のサラダ 白菜・人参・コーン・しょうゆ・砂糖 千切り野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ
	チキンピラフ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コンソメ	ピザパン 食パン・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン コーン・ケチャップ・砂糖	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶 パイナップル缶・砂糖	しらすおにぎり 米・しらす干し
13	14	15	16	17
野菜たっぷりそぼろ丼 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン パプリカ・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ツナとほうれん草の和え物 ツナ・ほうれん草・キャベツ・コーン しょうゆ・砂糖 わかめのみそ汁 わかめ・玉ねぎ・みそ・だし	和風パスタ スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし キャベツのごまマヨサラダ キャベツ・人参・コーン・マヨネーズ 白すりごま かぼちゃのスープ かぼちゃ・白菜・えのきたけ・コンソメ	ごはん 鮭の煮付け 鮭・しょうゆ・だし キャベツのおひたし キャベツ・人参・しょうゆ・かつおぶし じゃがいものみそ汁 じゃがいも・わかめ・ねぎ・みそ・だし	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉・豆腐・ねぎ・みそ・砂糖 片栗粉 大根サラダ 大根・人参・きゅうり・しょうゆ・砂糖 コーンスープ クリームコーン缶・小ねぎ・しょうゆ・だし	食パン 鶏肉のケチャップ煮 鶏もも肉・ケチャップ・砂糖 もやしとコーンのソテー もやし・コーン・しめじ・しょうゆ・バター コロコロスープ 大根・人参・さつまいも・コンソメ
チーズ蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・サラダ油・粉チーズ	鮭ときのこのバターライス 米・鮭・しめじ・しょうゆ・バター	ストロベリーチーズサンド 食パン・クリームチーズ・いちごジャム	蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・サラダ油	ツナおにぎり 米・ツナ・しょうゆ
20	21	22	23	24
ごはん 納豆入りつくね 鶏ひき肉・玉ねぎ・ひきわり納豆 片栗粉・しょうゆ れんこんのきんぴら れんこん・人参・しょうゆ・砂糖 かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ・わかめ・えのきたけ・みそ・だし	肉あんかけうどん ゆでうどん・豚ひき肉・ねぎ・もやし きゅうり・みそ・砂糖・だし・片栗粉 小松菜の和え物 小松菜・もやし・人参・しょうゆ・砂糖 豆腐のすまし汁 豆腐・ねぎ・わかめ・しょうゆ・だし	ごはん かじきの煮付け かじき・しょうゆ・砂糖 じゃがいもとひじきの煮物 じゃがいも・人参・いんげん・ひじき しょうゆ・砂糖・だし キャベツのみそ汁 キャベツ・玉ねぎ・みそ・だし	ごはん 肉野菜炒め 豚こま肉・キャベツ・もやし・人参 ピーマン・しょうゆ チンゲン菜の和え物 チンゲン菜・人参・もやし・コーン しょうゆ・砂糖 わかめのスープ わかめ・人参・しょうゆ・だし	食パン 豚肉と野菜のソテー 豚こま肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー しょうゆ・砂糖 白菜のサラダ 白菜・人参・コーン・しょうゆ・砂糖 千切り野菜のスープ キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ
ゆでさつまいも さつまいも	チキンピラフ 米・鶏もも肉・玉ねぎ・人参・コンソメ	ピザパン 食パン・豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン コーン・ケチャップ・砂糖	フルーツヨーグルト ヨーグルト・バナナ・みかん缶 パイナップル缶・砂糖	しらすおにぎり 米・しらす干し
27	28	29	30	31
野菜たっぷりそぼろ丼 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン パプリカ・しょうゆ・砂糖・サラダ油 ツナとほうれん草の和え物 ツナ・ほうれん草・キャベツ・コーン しょうゆ・砂糖 わかめのみそ汁 わかめ・玉ねぎ・みそ・だし	和風パスタ スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参 しょうゆ・だし キャベツのごまマヨサラダ キャベツ・人参・コーン・マヨネーズ 白すりごま かぼちゃのスープ かぼちゃ・白菜・えのきたけ・コンソメ	ごはん 鶏肉の煮物 鶏もも肉・玉ねぎ・しょうゆ・だし さつまいもの塩きんぴら さつまいも・人参・食塩・だし 小松菜のみそ汁 小松菜・ねぎ・みそ・だし	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉・豆腐・ねぎ・みそ・砂糖 片栗粉 大根サラダ 大根・人参・きゅうり・しょうゆ・砂糖 コーンスープ クリームコーン缶・小ねぎ・しょうゆ・だし	食パン かれのいコンソメ煮 かれい・コンソメ キャベツのサラダ キャベツ・コーン・しょうゆ・砂糖 野菜スープ 玉ねぎ・人参・じゃがいも・コンソメ
チーズ蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・サラダ油・粉チーズ	鮭ときのこのバターライス 米・鮭・しめじ・しょうゆ・バター	あんサンド 食パン・こしあん	蒸しパン 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 牛乳・サラダ油	オレンジケーキ ホットケーキミックス・バター・砂糖 卵・オレンジ

※ 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。

※ 土曜日はご家庭で用意し、お持ち下さい。