

日	曜	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料	
1	22	月	生姜ご飯	野菜の五目煮 切干大根の酢の物 じゃが芋のみそ汁	◇シナモントースト ◇牛乳	米・生姜・豚肉・厚揚げ・人参・大根・たけのこ・こんにゃく・さやいんげん・干し椎茸・赤味噌・切干大根・わかめ・きゅうり・シラス・ごま・じゃが芋・えのき・油揚げ・牛乳・食パン・グラニュー糖・マーガリン・シナモン
2	16	火	◇塩昆布 クリーム スパゲティ	レタスとトマトのサラダ ミネストローネ	◇◆よもぎ蒸しパン ◇牛乳	スパゲティ・鶏肉・椎茸・ぶなしめじ・えのき・玉葱・万能ねぎ・白ワイン・動物性生クリーム・牛乳・塩昆布・にんにく・レタス・わかめ・トマト・きゅうり・コーン缶・じゃが芋・人参・ベーコン・ホールトマト缶・ケチャップ・ホットケーキミックス・よもぎ・卵
3	17	水	きりざい丼	肉じゃが 雷汁 ◇ヨーグルト	3日 きな粉マカロニ◇牛乳 17日 ◇◆ブルーベリー マフィン 紅茶	米・たくあん・人参・野沢菜・しそ・納豆・ごま・豚肉・じゃが芋・玉葱・さやいんげん・白滝・木綿豆腐・ごぼう・長ねぎ・ごま油・青のり・ヨーグルト・3日(牛乳・マカロニ・きな粉)・17日(紅茶・卵・ホットケーキミックス・ブルーベリー)
4	18	木	ご飯	舞茸と牛肉のかき油炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	シンプルクッキー ◇牛乳	米・牛肉・舞茸・椎茸・厚揚げ・たけのこ・人参・長葱・にんにく・オイスターソース・春雨・きゅうり・ローズハム・もやし・ごま油・ワンタンの皮・豚肉・玉葱・小松菜・牛乳・豆乳・薄力粉
5	19	金	◇食パン	◇タンンドリー野菜グリル グリーンサラダ キャロットスープ	ほうじ茶ゼリー ◇牛乳	食パン・鶏肉・さつま芋・厚揚げ・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・にんにく・生姜・りんご・はちみつ・レタス・まぐろ水煮缶・トマト・きゅうり・ローズハム・人参・えのき・牛乳・ほうじ茶・ゼラチン・黒砂糖・水あめ
6	20	土	みそなす豚丼	しょうゆフレンチ 豚汁	◇さつまいもトースト ◇牛乳	米・豚肉・なす・人参・玉葱・ピーマン・にんにく・生姜・甜面醬・ごま油・竹輪・小松菜・キャベツ・大根・里芋・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ・牛乳・食パン・さつまいも・無塩バター
8	29	月	ご飯	いんげんと牛肉の春雨炒め 豚肉の梅しそソース和え 大根のみそ汁	コーンパン ◇牛乳	米・さやいんげん・牛肉・春雨・人参・緑豆もやし・にんにく・甜面醬・ウスターソース・ごま油・豚肉・梅干・しそ・エリンギ・たけのこ・トマト・大根・絹豆腐・玉葱・青のり・牛乳・ホットケーキミックス・コーン缶
9	30	火	栗ご飯	さばの塩焼き 小松菜のおひたし かぼちゃのすまし汁	みそ五平餅 麦茶	米・栗・ごま・さば・小松菜・緑豆もやし・カニ風味かまぼこ・人参・とうもろこし・ごま油・にんにく・油揚げ・かぼちゃ・キャベツ・玉葱・黒砂糖・麦茶
10	24	水	◇◆ バターロール	◇◆スパニッシュオムレツ 白菜と林檎のサラダ 田舎風野菜スープ	おはぎ 緑茶	バターロール・卵・牛乳・じゃがいも・アスパラ・ぶなしめじ・豚肉・ミックスチーズ・白菜・きゅうり・りんご・アーモンド・大豆・セロリ・緑茶・米・もち米・きな粉・さらしあん
11	25	木	郷 じゃじゃ麺	人参もやしナムル 冬瓜スープ バナナ	◇ジャムトースト 紅茶	乾麺・豚肉・人参・玉葱・たけのこ・椎茸・きゅうり・甜面醬・ごま油・片栗粉・緑豆もやし・ちくわ・ごま・冬瓜・絹ごし豆腐・干し椎茸・長ねぎ・しょうが・バナナ・紅茶・食パン・イチゴジャム
12	26	金	ご飯	高野豆腐のそぼろ煮 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	きな粉せんべい 胚芽クッキー ◇牛乳	米・高野豆腐・アスパラ・豚肉・長ねぎ・干し椎茸・人参・しょうが・片栗粉・ごま油・ごぼう・ごま・さつまいも・絹豆腐・玉ねぎ・牛乳・きなこせんべい・胚芽クッキー
13	27	土	さっぱりクッパ	中華風肉じゃが 冷奴	ポップコーン ◇牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・わかめ・ごま油・じゃがいも・玉ねぎ・さやいんげん・にんにく・絹ごし豆腐・鰹節・牛乳・ポップコーン粒・青のり

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用する予定のものです。

それらの献立は代替えもしくは除去の対応を行ないます。

◆=卵・卵製品等 ◇=乳・乳製品等

今月の栄養価平均(3歳以上児) エネルギー507cal たんぱく質22.0g 脂質17.0g 塩分1.7g

★世界 『マフィン』アメリカ

☆郷土 『じゃじゃ麺』岩手県