



	月	火	水	木	金	土																
屋食	1 麦入りご飯 ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ、ごまもみのり、かつお節、砂糖、塩 とんしゃぶきゅうり 豚肉、きゅうり、生姜、ごま油、酒 ごま、砂糖、酢、醤油、トマト 小羊の煮ころがし じゃが芋、油、醤油、みりん、砂糖 玉ねぎのすまし汁 玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ 塩、だし、薄口醤油	2 麦入りご飯 豆腐とあさりのみそ炒め 木綿豆腐、あさり、ベーコン、ねぎ しめじ、キャベツ、油、生姜、砂糖 醤油、片栗粉、みそ、にんにく、酒 きゅうりの中華和え きゅうり、人参、ワカメ、だし昆布 ごま油、醤油、酢、みりん チンゲン菜のスーフ チンゲン菜、玉ねぎ、人参 鶏ガラ、薄口醤油、塩、こしょう キウイ	3 麦入りご飯 バトウのフライ バトウ、塩、こしょう、小麦粉、卵 パン粉、油、ウスターソース インゲンのおかか和え インゲン、かつお節、醤油 ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、塩、こしょう 人参、ハム、マヨネーズ なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、ねぎ、だし、みそ	4 麦入りご飯 ホイコーロー 豚肉、キャベツ、ピーマン、醤油 パプリカ、みそ、砂糖、ごま油 みりん、生姜、にんにく、酒 もやしの昆布和え もやし、きゅうり、人参、塩昆布 セタそうめん汁 そうめん、オクラ、人参 塩、醤油、みりん、だし	5 麦入りご飯 鶏のレモン塩焼き 鶏肉、塩、レモン ミルクおから おから、豚肉、人参、玉ねぎ ネギ、チーズ、油、砂糖 醤油、牛乳、塩、だし ワカメのみそ汁 玉ねぎ、ワカメ、ねぎ みそ、だし	6 貝柱とひじきの 炊き込みご飯 米、貝柱、芽ひじき ごぼう、人参 グリーンピース 酒、塩、薄口醤油 具だくさんみそ汁 玉ねぎ、じゃが芋、人参 油揚げ、しめじ、ねぎ だし、みそ																
	おやつ	お茶 生乳もち 牛乳、片栗粉、砂糖、きな粉、塩	生乳 マカロニかりんとう マカロニ、練乳、シロップ、バター ココア、スキムミルク、油 マカロニあべかわ(あか・ひよこ) マカロニ、きな粉、砂糖、塩	お茶 そばろおにぎり 米、鶏挽肉、人参、グリーンピース 醤油、みりん、砂糖、塩、生姜	お茶 セタゼリー ぶどうジュース、りんごジュース 砂糖、寒天、みかん缶 せんべい	お茶 焼きとうもろこし とうもろこし、醤油、みりん	牛乳 バナナ お菓子															
屋食	8 誕生会 麦入りご飯 肉団子のケチャップ煮 鶏・合挽き肉、玉ねぎ、パン粉 塩、こしょう、小麦粉、ピーマン パプリカ、なす、砂糖、卵 ケチャップ、醤油、酢 フロッコリーのナムル フロッコリー、キャベツ、人参 カニカマ、ごま油、塩、薄口醤油 コーンスーフ クリームコーン缶、コーン、玉ねぎ コンソメ、塩、牛乳、パセリ、片栗粉 メロン	9 麦入りご飯 なすと豚肉の炒め物 豚肉、なす、ピーマン、人参 オイスターソース、にんにく 鶏ガラ、ごま油、醤油、酒 片栗粉、生姜、砂糖 キャベツの甘酢和え キャベツ、きゅうり、人参 ごま、酢、砂糖、薄口醤油 ニラのスーフ ニラ、もやし、鶏ガラ、塩 こしょう、薄口醤油	10 麦入りご飯 サバの竜田揚げ サバ、生姜、醤油、砂糖 片栗粉、油、みりん パプリカのピクルス パプリカ、かんたん酢 レモン果汁 小松菜のなめ草和え 小松菜、キャベツ、人参 竹輪、なめ草 じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、人参、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ	11 麦入りご飯 ポークカレー 豚肉、人参、玉ねぎ、なす じゃが芋、にんにく 生姜、ズッキーニ 油、マーメレード カレールウ、グリーンピース 根菜サラダ ごぼう、れんこん、きゅうり 人参、竹輪、ごま、マヨネーズ スイカ	12 麦入りご飯 鶏の香味焼き 鶏肉、醤油、酒、砂糖 にんにく、生姜、ごま油 トマトと ひじきのサラダ トマト、芽ひじき、油 玉ねぎ、きゅうり 酢、塩、こしょう、砂糖 しめじのみそ汁 しめじ、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ	13 サケの混ぜご飯 米、サケフレーク 小松菜、ごま、塩 豚汁 玉ねぎ、人参、豚肉 大根、しめじ、ねぎ だし、みそ																
	おやつ	お茶 アイスクリーム ひよこ、あかは青りんごゼリー	お茶 ジャコとしそのおにぎり 米、ジャコ、しそ、塩、ごま ごま油、だし醤油	お茶 ヨーグルトパフェ ヨーグルト、砂糖、バナナ、キウイ みかん缶、パン缶、コープフレーク	生乳 ごまクッキー ごま、小麦粉、砂糖、マーガリン	お茶 じゃが芋ピザ じゃが芋、玉ねぎ、ピーマン、チーズ ウインナー、ピザソース、ケチャップ	牛乳 バナナ お菓子															
屋食	15 うみの日 	16 麦入りご飯 ひかりふりかけ きな粉、いりこ、混込ワカメ、ごまもみのり、かつお節、砂糖、塩 アジの南蛮漬け アジ、塩、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン パプリカ、砂糖、酢、薄口醤油、油 きんぴらごぼう ごぼう、人参、糸コン、インゲン 砂糖、醤油、油、ごま キャベツのみそ汁 キャベツ、しめじ、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ	17 麦入りご飯 彩り豆腐 木綿豆腐、豚・鶏挽肉、人参 椎茸、カニカマ、ねぎ、砂糖、 薄口醤油塩、油、卵 スナッフえんどう キャベツ、きゅうり、トマト、ハム コーン、刻み昆布、かつお節 油、醤油、塩、砂糖、酢 もやしのみそ汁 もやし、ワカメ、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ	18 麦入りご飯 酢鶏 鶏肉、生姜、塩、こしょう、片栗粉 人参、玉ねぎ、筍、干椎茸、パン缶 ピーマン、パプリカ、砂糖、油 酢、醤油、ケチャップ フロッコリーの磯辺和え フロッコリー、人参、コーン もみのり、醤油 豆苗スーフ 豆苗、玉ねぎ、人参、塩 こしょう、鶏ガラ	19 麦入りご飯 スタミナ丼 牛肉、にんにく、パプリカ、ピーマン 玉ねぎ、油、砂糖、醤油、酒 カレー粉、オクラ、だし醤油 イカときゅうりの甘酢和え イカ、きゅうり、人参、ごま 酢、砂糖、薄口醤油 えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、ねぎ だし、薄口醤油、塩 オレンジ	20 鶏の炊き込みご飯 米、鶏肉、ごぼう、人参 油揚げ、グリーンピース 酒、薄口醤油、塩 大根のみそ汁 大根、人参、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ																
	おやつ	お茶 あびきプリン 牛乳、粒あん、砂糖、ゼラチン	生乳 チーズスティックパン 食パン、マーガリン、粉糖、粉チーズ	お茶 ひやむぎ 麺つゆ、ひやむぎ、カニカマ、ねぎ 干椎茸、醤油、砂糖、みりん	お茶 海苔おにぎり 米、味付け海苔、塩 いりこ	牛乳 バナナ お菓子																
屋食	22 麦入りご飯 チンジャオロース 豚肉、ピーマン、パプリカ、筍、生姜 にんにく、醤油、オイスターソース 酒、砂糖、片栗粉、ごま油 おからサラダ キャベツ、きゅうり、ツナ缶、おから 人参、油、酢、砂糖、塩、こしょう 中華風コーンスーフ コーンクリーム缶、玉ねぎ、人参 ねぎ、鶏ガラ、塩、こしょう、片栗粉 パイナップル	23 麦入りご飯 イシナギのパン粉焼き イシナギ、塩、酒、にんにく、油 オリーブ油、パン粉、バジル そうめん瓜の酢の物 そうめん瓜、きゅうり、塩 酢、砂糖、薄口醤油 大根と竹輪のみそ汁 大根、人参、玉ねぎ、竹輪 ねぎ、だし、みそ	24 麦入りご飯 鶏の梅焼き 鶏肉、梅干し、醤油、みりん、砂糖 トマト 短冊サラダ 大根、きゅうり、人参、砂糖 薄口醤油、酢、ごま油 冬瓜のみそ汁 冬瓜、玉ねぎ、人参 ねぎ、だし、みそ	25 麦入りご飯 タイの煮つけ タイ、醤油、砂糖、酒 みりん、生姜 ひじき煮 芽ひじき、人参、大豆水煮 竹輪、インゲン、糸コン 砂糖、醤油、油 豆腐のみそ汁 豆腐、ワカメ、ねぎ だし、薄口醤油、塩 キウイ	26 麦入りご飯 豚肉のソース焼き 豚肉、キャベツ、人参 ピーマン、もやし、油 にんにく、お好みソース カミカミ和え 切干大根、きゅうり、人参、ごま さきイカ、塩、薄口醤油、酢、砂糖 花魁のみそ汁 花魁、玉ねぎ ねぎ、だし、みそ キウイ	27 愛情弁当の日 																
	おやつ	お茶 和風スパゲティ スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、椎茸 エリンギ、しそ、刻みのみり、みりん 醤油、塩、こしょう、昆布だし	お茶 フライドポテト じゃが芋、塩、油	生乳 揚げパン ロールパン、砂糖、油	生乳 かぼちゃカッパ かぼちゃ、砂糖、クラッカー ホイップクリーム	お茶 水ようかん 小豆、こしあん、寒天、塩、砂糖	牛乳 バナナ お菓子															
屋食	29 麦入りご飯 バトウのみぞれ煮 バトウ、醤油、砂糖、生姜、にんにく 大根、みりん、片栗粉、油 キャベツと オクラのごま和え キャベツ、オクラ、人参、ごま、醤油 しめじのみそ汁 玉ねぎ、しめじ、人参 ねぎ、みそ、だし スイカ	30 トマトの炊き込みご飯 ウインナー、鶏ガラ、トマト、しめじ コーン、麺つゆ、にんにく こしょう、バター、塩 じゃが芋とごぼうの煮物 じゃが芋、人参、豚肉、ごぼう、油 インゲン、砂糖、醤油、みりん きゅうりのわかめ和え きゅうり、もやし、人参、混込ワカメ 枝豆の冷製スーフ 枝豆、玉ねぎ、じゃが芋、油、砂糖 コンソメ、牛乳、塩、こしょう	31 麦入りご飯 アジフライ アジ、塩、こしょう、小麦粉、卵 パン粉、油、ウスターソース 醤油、みりん、砂糖 きゅうりスティック パンサンズー 春雨、きゅうり、人参、錦糸卵 砂糖、酢、ごま油、醤油 モロヘイヤスーフ モロヘイヤ、玉ねぎ、鶏ガラ 塩、薄口醤油	<p>今月のリクエストメニューは 11日 ながはし りほ ちゃん【豆がいっぱいのカレーライス】です。</p> <p>☆とんしゃぶきゅうりのタレのレシピ紹介です</p> <table border="0"> <tr> <td>いりごま</td> <td>大さじ1</td> <td rowspan="2">①Aの調味料を鍋に入れ煮る。 ②冷ました①にごま油と軽くすった いりごまを入れる。</td> </tr> <tr> <td>ごま油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ2</td> <td rowspan="5">※さっぱりしているのでたくさん作っておくと 便利です。千切りにした野菜や春雨、ハム や鶏肉をほぐしたのものにも、よく合いますよ。</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>大さじ2</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table>			いりごま	大さじ1	①Aの調味料を鍋に入れ煮る。 ②冷ました①にごま油と軽くすった いりごまを入れる。	ごま油	大さじ1	醤油	大さじ2	※さっぱりしているのでたくさん作っておくと 便利です。千切りにした野菜や春雨、ハム や鶏肉をほぐしたのものにも、よく合いますよ。	酢	大さじ2	砂糖	小さじ1	酒	小さじ1	水	小さじ1
	いりごま	大さじ1	①Aの調味料を鍋に入れ煮る。 ②冷ました①にごま油と軽くすった いりごまを入れる。																			
ごま油	大さじ1																					
醤油	大さじ2	※さっぱりしているのでたくさん作っておくと 便利です。千切りにした野菜や春雨、ハム や鶏肉をほぐしたのものにも、よく合いますよ。																				
酢	大さじ2																					
砂糖	小さじ1																					
酒	小さじ1																					
水	小さじ1																					
おやつ	お茶 チキンライスおにぎり 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、コンソメ ケチャップ、塩、こしょう	生乳 ココアホイップサンド 食パン、ココア、砂糖 ホイップクリーム	生乳 ヨーグルトマフィン ホットケーキ粉、牛乳、ヨーグルト マーガリン、砂糖、ブルーベリー、卵																			

- ★印はよく噛めるようカミカミメニューとしています。
- 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。
- リクエストメニューは1のつく日(1日、11日、21日、31日)に出します。休日、行事で前後することがあります。
- 土曜日の以上児のおやつにお菓子がつきます。
- ひじ組の誕生日月の子どもに給食のリクエストを聞いています。