

月		火		水		木		金	
◎印は青空給食 Day です。 青空給食 Day の日のクラスはおにぎりになり、他のクラスはお茶碗にごはんを盛り付けます						1	ごはん 千草焼き (卵・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・生しいたけ・いんげん) ごま和え (キャベツ・人参・小松菜・すりごま) みそ汁 (豆腐・長ねぎ・なめこ)	2 ◎ 年少	ごはん 鶏肉の香味焼き (鶏肉・万能ねぎ) マカロニサラダ (マカロニ・ハム・キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン缶・マヨネーズ) みそ汁 (玉ねぎ・小松菜)
5	ごはん ◎大豆入り煮込みハンバーグ (豚ひき肉・大豆水煮・卵・人参・玉ねぎ・パン粉・ケチャップ) じゃこサラダ (レタス・きゅうり・ひじき・ちりめんじゃこ・ごま油) みそ汁 (豆腐・青梗菜・長ねぎ)	6	ごはん タンドリーチキン (鶏肉・ヨーグルト・ケチャップ・カレー粉) 煮浸し (ほうれん草・人参・白菜・えのき・高野豆腐・切干大根) みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	7	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ピーマン・玉ねぎ・ソース・青さのり) 中華風コンスープ (コーンクリーム缶・卵・万能ねぎ・片栗粉) バナナ	8	ごはん ◎あじフライレモンソース (あじ・小麦粉・卵・パン粉・レモン汁) おひたし (ほうれん草・えのき・人参・かつお節) みそ汁 (油揚げ・キャベツ・長ねぎ)	9	ハヤシライス (米・雑穀・牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・しめじ・いんげん・ケチャップ・ビーフシチュールー) 浅漬け (きゅうり・かぶ・人参) プルーン
12	スポーツの日	13	代 休	14 ◎ 年中	ごはん 松風焼き (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・生しいたけ・卵・パン粉・みそ・青さのり) ナムル (もやし・きゅうり・人参・ひじき・白ごま・ごま油) みそ汁 (油揚げ・ほうれん草)	15	栗ごはん(米・栗) 魚の塩焼き(ホッケ) ごま酢和え (キャベツ・人参・きゅうり・切干大根・生竹輪・すりごま) けんちん汁 (豆腐・里芋・大根・ごぼう・人参・こんにゃく・長ねぎ・ごま油)	16	ごはん 八宝菜 (豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・竹の子・生しいたけ・もやし・なると・ごま油・片栗粉) さつま芋のレモン煮 (さつま芋・レモン汁) みそ汁 (麴・小松菜・長ねぎ)
19 ◎ 年長	ごはん 鶏のから揚げ (鶏もも肉・玉ねぎ) ごま和え (もやし・ほうれん草・人参・ひじき・すりごま) みそ汁 (油揚げ・白菜・長ねぎ)	20	ごはん 肉豆腐 (豚肉・豆腐・玉ねぎ・えのき) 酢の物 (わかめ・きゅうり・しらす干し) みそ汁 (青梗菜・切干大根・卵)	21	ごはん ぶりの照り焼き (ぶり・しょうが) 納豆和え (ひきわり納豆・小松菜・人参・もやし・のり) みそ汁 (麴・大根・しめじ)	22	ごはん ホイコーロー (豚肉・キャベツ・ピーマン・赤パプリカ・玉ねぎ・みそ・ごま油)) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) すまし汁 (豆腐・水菜・長ねぎ)	23	ごはん 炒り鶏 (鶏肉・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・いんげん・里芋・れんこん・竹の子・焼竹輪) やみつききゅうり (きゅうり・ごま油) みそ汁 (油揚げ・小松菜)
26	ごはん 麻婆豆腐 (豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・長ねぎ・にら・みそ・片栗粉・ごま油) 酢漬け (きゅうり・かぶ・人参) かきたま汁 (卵・かぶの葉・えのき)	27	ごはん ひじき入り鶏つくね (鶏ひき肉・玉ねぎ・ひじき・しょうが・卵・パン粉) 彩りナムル(もやし・人参・小松菜・切干大根・白ごま・ツナ缶・ごま油) みそ汁 (白菜・わかめ・長ねぎ)	28	ごはん タラのムニエル (タラ・小麦粉・バター) ひじきの煮物(ひじき・人参・いんげん・ごぼう・油揚げ・れんこん・干しいたけ・大豆水煮・つきこんにゃく) みそ汁 (玉ねぎ・じゃが芋・青梗菜)	29	ごはん 豚肉のしょうが焼き (豚肉・玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン・しょうが) さつま芋サラダ (さつま芋・きゅうり・人参・レーズン・マヨネーズ) みそ汁 (大根・小松菜・油揚げ)	30	ロールパン パンプキンシチュー (鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・牛乳・米粉・バター) ミモザサラダ (レタス・きゅうり・トマト・卵・ごま油)