

| 日 | 曜日 | 献立名 | 使用する主な食材 | | | | おやつ | |
|----|----|------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------|--------------------------------|
| | | | | | | | 未満児10時 | 全児童3時 |
| 2 | 月 | えび玉・ごまごま チーズ納豆・じゃがいもの豆乳みそ汁 (ごはん) | たまご トマト 納豆 | むきえび ほうれん草 プロセスチーズ | たまねぎ スライスかまぼこ じゃがいも | スキムミルク 白すりごま にんじん | みかん缶 | ぱりんこ 牛乳 |
| 4 | 水 | タンドライーチキン・菜種サラダ きのこの澄まし汁・バナナ (ごはん) | 鶏肉 ブロッコリー 糸みつば | ヨーグルト ロースハム バナナ | レタス えのきたけ プチあんぱん | たまご 絹ごし豆腐 牛乳 | お子様せんべい | プチあんぱん 牛乳 |
| 5 | 木 | 手作りお弁当の日 | | | | ピルクル | ケーキ 牛乳 | |
| 6 | 金 | シーフードスパゲッティ・やさいスープ 柿 | スパゲッティ マッシュルーム にんじん | シーフードミックス ピーマン 柿 | たまねぎ もやし ホットケーキ粉 | ベーコン こまつな 絹ごし豆腐 | マミー | とうふドーナツ 牛乳 |
| 7 | 土 | かぼちゃカレー オレンジ (ごはん) | 国産豚肩ロース アスパラガス オレンジ | かぼちゃ スキムミルク 雪の宿 | たまねぎ いんげん ピルクル | にんじん 福神漬 アンパンマンのソフトせんべい | アンパンマンのソフトせんべい | 雪の宿 ピルクル |
| 9 | 月 | みそ風味麻婆・ちくわのごま焼き 白玉心の澄まし汁 (ごはん) | 木綿豆腐 絹さや 白玉心 | 豚ひき肉 ちくわ ほうれん草 | たまねぎ 白いりごま カールスナック | にんじん トマト 牛乳 | ミニゼリー | カールスナック 牛乳 |
| 10 | 火 | 倉石牛コロッケ・フレンチサラダ 中華風スープ・いちごヨーグルト (ごはん) | 倉石牛コロッケ ロースハム もうそう | 北海扇フライ スイートコーン 干しいたけ | レタス プチトマト 乾燥のヨーグルト(いちご) | ブロッコリー もやし チョコチップクッキー | マンナウエファ | チョコチップクッキー 牛乳 |
| 11 | 水 | さんまの甘辛煮・塩昆布和え とうふのみそ汁 (納豆ごはん) | さんま にんじん 絹ごし豆腐 | 角こん スライスかまぼこ わかめ | たまねぎ むぎ枝豆 サラダうす焼き | ぎゃべつ 塩こんぶ ミックスジュース | ヨーグルト | サラダうす焼き ミックスジュース |
| 12 | 木 | ポークカレー・シャキシャキ和え オレンジ (ごはん) | 国産豚肩ロース アスパラガス だいこん | じゃがいも スキムミルク きゅうり | たまねぎ カールルウ かにかまぼこ | にんじん 福神漬 オレンジ | ピルクル | フレンチトースト 牛乳 |
| 13 | 金 | ゴマみそラーメン ブルーチェ | 中華めん ねぎ ねりごま | チンゲン菜 黒きくらげ ブルーチェ | たまねぎ うずら卵 バナナ | にんじん 豚ももチャーシュー バナナ | ハイハイ | コーンポタージュ 牛乳 |
| 14 | 土 | 豚玉丼・さつまいものみそ汁 ぶどうゼリー (ごはん) | たまご グリーンピース シューシューぶどうゼリー | 国産豚肩ロース きざみり バームロール | たまねぎ さつまいも ピルクル | しらたき 油揚げ ビスコ | ビスコ | バームロール ピルクル |
| 16 | 月 | マヨたまカツ・さっぱり和え 納豆・厚揚げのみそ汁 (ごはん) | マヨたまカツ にんじん キャラメルコーン | プチトマト 納豆 かつぱえびせん | きゃべつ 生揚げ 牛乳 | かにかまぼこ たまねぎ 塩A字ビスケット | 塩A字ビスケット | キャラメルコーン かつぱえびせん 牛乳 |
| 17 | 火 | ほっけの和風ムニエル・ドレッシングサラダ チンゲン菜のみそ汁・バナナ (ごはん) | ほっけ ロースハム たまご | じゃがいも 黄ピーマン バナナ | パセリパウダー プチトマト バーベQスナック | だいこん チンゲン菜 牛乳 | マミー | バーベQスナック 牛乳 |
| 18 | 水 | チキンピカタ・マヨ豆腐和え はくさいのみそ汁 (ごはん) | 鶏肉 スイートコーン スキムミルク | たまご スライスかまぼこ はくさい | レタス 木綿豆腐 にんじん | ブロッコリー 白すりごま 高野豆腐 | ヨーグルト | こつぶっこ オレンジジュース |
| 19 | 木 | あじのつけ焼き・金平ごぼう つるつるわかめスープ (ふりかけごはん) | あじ にんじん 糸みつば | トマト さつま揚げ さつまいも | ごぼう つるつるわかめ 牛乳 | しらたき 絹ごし豆腐 ミニゼリー | ミニゼリー | さつまいももち 牛乳 |
| 20 | 金 | 五目にゅうめん オレンジ | そうめん きざみり 牛乳 | たまご 万能ねぎ がんばれ野菜家族 | ほうれん草 オレンジ | スライスかまぼこ プチチョコパン | がんばれ野菜家族 | プチチョコパン 牛乳 |
| 21 | 土 | ピーンスカレー りんご (ごはん) | 豚ひき肉 ゆでだいず りんご | じゃがいも スキムミルク さっぱり塩味 | たまねぎ カールルウ ピルクル | にんじん 福神漬 マンナビスケット | マンナビスケット | さっぱり塩味 ピルクル |
| 24 | 火 | しらす入り卵焼き・ひじきの炒め煮 青菜のみそ汁 (納豆ごはん) | たまご トマト さつま揚げ | しらす干し 芽ひじき むぎ枝豆 | 万能ねぎ しらたき こまつな | スキムミルク にんじん 絹ごし豆腐 | 洋梨缶 | ごませんべい サッポロポテト・ベジタブル マミー |
| 25 | 水 | ホワイトシチュー・ブロッコリーサラダ りんご (バターロール) | 国産豚肩ロース グリーンピース 魚肉ソーセージ | じゃがいも スキムミルク スイートコーン | たまねぎ シチューベース りんご | にんじん ブロッコリー ハニードーナツ | ピルクル | ハニードーナツ 牛乳 |
| 26 | 木 | 鮭のバター正油焼き・ミネラルサラダ はんぺんのすまし汁 (ごはん) | 鮭 きゅうり フレンチポテト | にんじん わかめ あおのり | もやし はんぺん 牛乳 | ロースハム 糸みつば マリービスケット | マリービスケット | のり塩ポテト 牛乳 |
| 27 | 金 | かしわうどん バナナ | 茹うどん なると ヨーグルト | 鶏肉 バナナ スキムミルク | ほうれん草 小魚せんべい | にんじん 牛乳 | ヨーグルト | 小魚せんべい 牛乳 |
| 28 | 土 | 中華丼・大根のみそ汁 フ・フランスゼリー (ごはん) | はくさい にんじん だいこん | 国産豚肩ロース むきえび 油揚げ | うずら卵 黒きくらげ ラ・フランスゼリー | もうそう 絹さや ハッピーターン | ポーロ | ハッピーターン ピルクル |
| 30 | 月 | 豆腐とツナのナゲット・おかかまぶし 鶏そぼろ・たまねぎのみそ汁 (ごはん) | 木綿豆腐 たまご ちくわ | シーチキン 白いりごま 花かつお | いんげん レタス 鶏ひき肉 | にんじん チンゲン菜 たまねぎ | 黄桃缶 | きなこ餅 牛乳 |

今月のふるさと産品



- 10日 倉石牛コロッケ 青森の最高級黒毛和牛を利用したコロッケです。
- 19日 つるつるわかめ 津軽西海岸のわかめを種タイプに仕上げた食材です。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課
給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
5日はお誕生会です。
() は未満児の主食となっております。

