



こんげつ もくひょう
 今月の目標
 かんしゃ きもち あらわ
 感謝の気持ちを表そう!

日曜	こんだて めい 献立名	牛乳	あか なかま 赤の仲間 ちく 血や肉になる	きいろ なかま 黄の仲間 あつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える
1 水	ごはん 磯香和え 白身魚の紅葉焼き 車麩の味噌汁	○	ぎゅうにゅう メルルーサ のりとうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら エッグアレルギー くるまふ	にんじん こまつな はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ
2 木	中華おこわ えびシューマイ 青菜とコーンのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく えびとりにくとうふ	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん シシトウのかわ	ほししいたけ たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ しょうが もやし ニラ ネーコン こまつな
6 月	メキシカンライス クルトンサラダ 鱈のクリーム煮	○	ぎゅうにゅう ウィンターセージ ハム たら ベーコン とうにゅう	こめ マーガリン あぶら パン じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ネーコン グリンピース キャベツ きゅうり こまつな マッシュルーム
7 火	ソース焼きそば わかめスープ さつまるくん	○	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく わかめ かつおぶし	ちゅうかめん あぶら さつまいも 卵(アレルギー) ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ だいこん ネーコン ねぎ
8 水	ごはん 根菜の炒めもの ししゃものパン粉焼き 豆腐の味噌汁 いい歯の日献立	○	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	こめ あぶら パンこ あぶら じゃがいも エッグアレルギー	にんにく れんこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい
9 木	マーボー白菜丼 ビーフンスープ 木島平のりんご	○	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	しょうが にんにく たけのこ にんじん ねぎ ニラ はくさい もやし チンゲンサイ ほししいたけ りんご
10 金	ソフトフランスパン チーズグラタン ミネストローネ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ウィンターセージ だいず	ソフトフランスパン マカロニ あぶら マーガリン こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく にんじん セロリー キャベツ トマト
13 月	ごはん 肉じゃがの旨煮 手作りなめたけ 豆乳みつめ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし かんてん とうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも あまなつとう	えのきたけ しょうが たけのこ にんにく にんじん たまねぎ みかん パナナ
14 火	ほうとう 竹輪のカレー揚げ 野菜の甘酢和え	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ ちくわ あぶらあげ	ほうとう あぶら こむぎこ さとう	かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう
15 水	古代米ごはん 3色おひたし 味噌おでん風煮 いちごゼリー	○	ぎゅうにゅう むすびこんぶ ちくわ ハマトあげ あげボール みそ かつおぶし	こめ あかまい じゃがいも さとう	こんにやく だいこん もやし ほうれんそう にんじん いちご
16 木	手作りりんごパン 野菜のガーリックソテー ポトフ	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィンターセージ	きょうりきこ こむぎこ さとう マーガリン じゃがいも あぶら	りんご りんごジャム にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし ネーコン はくさい かぶ セロリー
17 金	スパイシーライスのクリームソースかけ ビーンズサラダ キャロットゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ミックス かんてん	こめ マーガリン こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし えだまめ キャベツ きゅうり 卵(アレルギー) レモンジュース レモン
20 月	れんこんのピラフ タンドリーチキン 野菜とベーコンのスープ	○	ぎゅうにゅう ウィンターセージ とりにく ベーコン	こめ マーガリン あぶら	れんこん にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが ネーコン キャベツ こまつな
21 火	イカとトマトのスーパゲティ ツナコーンサラダ ココアクッキー	○	ぎゅうにゅう いか ベーコン ツナ	スパゲティ あぶら ラード さとう こむぎこ	にんにく にんじん セロリー たまねぎ しめじ トマト パセリ もやし きゅうり はくさい ネーコン
22 水	豚キムチ丼 卵のサンラータン みかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら でんぶん	にんにく しょうが キムチ はくさい たまねぎ もやし ニラ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう みかん
24 金	木島平のごはん 青菜のお浸し 鮭の立田揚げ 昆汁 和食の日献立	○	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく とうふ だいず かつおぶし こんぶ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな こんにやく ほうれんそう
28 火	どんどろけ飯 白菜の味噌鍋 あんこ芋巻き ゲゲゲ忌献立	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ こしあん	こめ あぶら ごま さつまいも はるまきのかわ こむぎこ	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ にんにく しょうが はくさい しめじ こんにやく
29 水	ぬりかべトースト カラフルソテー パンプキンシチュー	○	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	グリーンピース ネーコン にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム
30 木	カレーライス フレンチサラダ 3色白玉ポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かんてん とうふ	こめ じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら さとう しらたまご ごま しらたまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン ネーコン かぼちゃ みかん レモン

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのき、りんご、米が届きます。今月の地場野菜は、人参です。