

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼぼ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15	月	牛乳 せんべい	鯖の竜田揚げ 豆腐チャンプルー 手作りふりかけ		牛乳 おかずケーキ	せんべい、砂糖 ごま、小麦粉	牛乳、豆腐、小魚 かつお節、青のり ハム、チーズ	しょうが、小松菜 人参、玉ねぎ、もやし
16	火	牛乳 クラッカーサンド	肉みそうどん キャベツのゆかり和え メロン		牛乳 フライドポテト	クラッカー、ジャム、うどん 砂糖、フライドポテト	牛乳、豚ひき肉 大豆、みそ	人参、玉ねぎ、しょうが 干しいたけ、キャベツ チンゲン菜、メロン
17	水	牛乳 ビスコ	チンジャオロースー もずくスープ 揚げ餃子		牛乳 フルーツヨーグルト	ビスコ、砂糖 冷凍餃子	牛乳、豚肉、もずく 豆腐、スキムミルク	しょうが、ピーマン 人参、玉ねぎ、バナナ たけのこ、きくらげ チンゲン菜、パイン缶
18	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 小松菜納豆		牛乳 カルピス蒸しパン	ビスケット、ごま、砂糖 小麦粉	牛乳、鶏肉、みそ ひじき、ちくわ 納豆、かつお節 もみのり、カルピス	人参、しめじ、小松菜 グリーンピース
19	金	牛乳 バナナ	大豆入りカレーライス コールスローサラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 ココアクッキー	じゃがいも、カレールウ 砂糖、ゼリー、小麦粉 ココア、バター	牛乳、大豆、豚肉 卵	バナナ、人参、玉ねぎ キャベツ、コーン
20	土	お茶 ミニーナツ	豚丼 磯和え パイン缶		お茶 菓子	ミニーナツ、菓子	豚肉、塩昆布	玉ねぎ、小松菜 もやし、パイン缶
22	月	牛乳 コーンフレーク	豚肉の生姜炒め みそ汁 トマト		牛乳 きなこクリームサンド	コーンフレーク、砂糖 食パン、バター	牛乳、豚肉、みそ 油揚げ、きなこ	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、きくらげ しょうが、人参、トマト えのき、ほうれん草
23	火	牛乳 おふラスク	香味煮 青菜のおかか和え オレンジ		牛乳 フルーチェ	お麩、グラニュー糖 バター、じゃがいも 砂糖、フルーチェ	牛乳、鶏肉、平天 かつお節	人参、ごぼう、オレンジ こんにゃく、グリーンピース ねぎ、しょうが 小松菜、もやし
24	水	牛乳 ウエハース	高野豆腐の五目煮 きゅうりの酢の物 キウイ	ちりめんご飯	牛乳 菓子・チーズ	ウエハース、じゃがいも 砂糖、菓子	牛乳、鶏肉、ちりめん 高野豆腐、わかめ チーズ	人参、玉ねぎ、キウイ 干しいたけ、きゅうり グリーンピース
25	木	牛乳 せんべい	鶏肉と野菜の甘酢味 切干大根とツナの和え物 バナナ		牛乳 ヨーグルトケーキ	せんべい、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、卵 ヨーグルト、スキムミルク	しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ、ピーマン 切干大根、きゅうり バナナ、パイン缶
26	金	牛乳 乳ポーロ	食パン 鮭のカレー醤油焼き 新ごぼうと アスパラガスのきんぴら		お茶 おにぎり	食パン、乳ポーロ じゃがいも、ごま 砂糖	牛乳、鮭、ちくわ	人参、ごぼう、 こんにゃく、アスパラガス
27	土	お茶 パームクレーン	ちゃんぽん麺 粉ふきいも グレープフルーツ		お茶 菓子	パームクレーン、菓子 じゃがいも、中華麺	牛乳、豚肉、えび かまぼこ	キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、グレープフルーツ
29	月	牛乳 ビスコ	ふわふわ煮 おじゃがと じゃこの和え物 りんご		牛乳 塩焼きそば	ビスコ、砂糖、お麩 じゃがいも、中華麺	牛乳、鶏ひき肉 卵、豆腐、ちりめん かつお節、豚肉	人参、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、りんご グリーンピース、キャベツ
30	火	牛乳 マカロニの あべかわ	鶏肉のさっぱり焼き 千草和え 豆乳汁		牛乳 マーラーカオ	マカロニ、砂糖、小麦粉	牛乳、きなこ、豆腐 油揚げ、かつお節 豆乳、みそ、卵 練乳、鶏肉	人参、小松菜、キャベツ もやし、玉ねぎ、しめじ ねぎ、レーズン

☆ 24日(水) 誕生会特別献立 3時のおやつ のりご飯、ヒレカツ、海藻サラダ、新じゃがのスープ、バナナ焼きプリン

