



*すみれくみ・たんぽぽくみ・ちゅうりっぷくみは、午前9時頃、牛乳(80cc)・せんべい(くだもの)などのおやつが出ます。

日にち	曜日	献立名	午後のおやつ	主な材料		
				エネルギー・体温のもとになる食べ物	骨・筋肉・血のもとになる食べ物	身体の調子を整える食べ物
2日	月	やわらか鶏ごぼう ごはん 野菜の胡麻和え 味噌汁	人参ケーキ 牛乳 くだもの	片栗粉 小麦粉 米 バター ジャガイモ	鶏肉 みそ 卵 豆腐 スキムミルク 牛乳	ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草
4日	水	ポークビーンズ 五目かき玉汁 豆腐とみず菜のサラダ ごはん	スイートポテトケーキ 牛乳 くだもの	米 サラダ油 さつま芋	豚挽き肉 ベーコン 豆腐 卵 牛乳	人参 玉葱 みず菜 大根 長葱
5日	木	シーフードカレーライス 野菜サラダ 小魚佃煮	ストーンクッキー 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米 ジャガ芋	スキムミルク 牛乳 小魚佃煮	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜
6日	金	煮魚 ごはん 味噌汁 大豆とひじきの金平	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	米 ビーフン サラダ油	魚 大豆 ひじき チャーシュー 牛乳	人参 インゲン 白菜 筍 長葱
7日	土	五目チャーハン 豆腐のスープ ブロッコリーのサラダ ミートボール	パン せんべい 飲むヨーグルト	ごま油 米 小麦粉	チャーシュー 豆腐 肉団子 ヨーグルト	ピーマンブロッコリー ほうれん草 人参 玉葱
9日	月	ごはん 納豆おろし和え 味噌汁 大根のそぼろ煮 ブロッコリー	あんまん 牛乳 くだもの	米 片栗粉 小麦粉	納豆 豚挽き肉 味噌 牛乳	大根 長葱 人参 ブロッコリー みず菜
10日	火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ ココア牛乳くだもの	米 サラダ油 小麦粉 バター ジャガ芋	高野豆腐 チーズ 卵 豚肉 牛乳 豆腐	大根 人参 胡瓜 長葱
11日	水	焼き魚 ごはん 味噌汁 とんぶりとほうれん草のあえもの	ココアブラウニー 牛乳 くだもの	米 ジャガ芋 小麦粉 バター	魚 味噌 卵 牛乳 スキムミルク	とんぶり ほうれん草 人参 長葱
12日	木	鶏ささ身の変わり揚げ ごはん 干し芋の白和え すまし汁	おからかりんとう 牛乳 くだもの	小麦粉 米 さつま芋 サラダ油	鶏ささ身 豆腐 牛乳	人参 きのこと みつ葉
13日	金	ハヤシチュー パン 小松菜とツナの和えの くだもの	ひじきごはん 牛乳 くだもの	小麦粉 米 ジャガ芋	豚肉 シーチキン ひじき 牛乳	玉葱 人参 小松菜 筍 グリンピース
14日	土	卵うどん ブロッコリーのサラダ 人参しゅうまい	パン せんべい プリン	小麦粉 バター	豚肉 卵 ハム	人参 きのこと 長葱 ブロッコリー 胡瓜
16日	月	キャベツのカレースープ煮 ごはん マカロニサラダ くだもの	スイートポテト 牛乳 くだもの	ジャガ芋 米 さつま芋 バター	ベーコン ハム 卵 牛乳	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 ブロッコリー
17日	火	感謝祭 赤魚の味噌ホイル焼き わかめと春雨の和え物 芋の子汁	フルーチェ カルピスせんべい	もち米 春雨 里芋 サラダ油	魚 味噌 豚肉 牛乳	玉葱 パセリ 胡瓜 人参 長葱
18日	水	豆腐入りハンバーグ 野菜スープ ワンタンのパリパリサラダ ごはん	スノーボール 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油 バター	挽肉 豆腐 卵 牛乳 しらす干し ベーコン	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 パセリ
19日	木	鶏ささ身のレモン風味揚げ ごはん みず菜とトマトのサラダ コーンスープ	きな粉ラスク 牛乳 くだもの	片栗粉 小麦粉 米 サラダ油	鶏ささ身 きな粉 スキムミルク 牛乳	みず菜 トマト 胡瓜 人参 玉葱
20日	金	肉じゃが ごはん 味噌汁 野菜の磯辺和え	チーズマフィン 牛乳 くだもの	ジャガ芋 米 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 卵 味噌 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 大根
21日	土	焼きそば わかめスープ みず菜のサラダ ボイルウィンナー	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン ウィンナー ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 胡瓜 みず菜
24日	火	大豆と揚げじゃが芋の煮物 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	サーターアングー 牛乳 くだもの	米 ジャガ芋 サラダ油 小麦粉	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 スキムミルク 牛乳	パプリカ ピーマン ブロッコリー
25日	水	タンドリーチキン ごはん 春雨の中華風サラダ 白菜のスープ	フルーツサンド 牛乳 くだもの	春雨 米 小麦粉	鶏肉 ハム 卵 牛乳	胡瓜 人参 白菜
26日	木	鮭とじゃが芋の重ね焼き ごはん 味噌汁 さつま芋とブロッコリーの胡麻和え	味噌がんづき 牛乳 くだもの	ジャガ芋 さつま芋 米	魚 油揚げ チーズ 牛乳	パセリ ブロッコリー 長葱
27日	金	ちゃんぽんうどん 大豆のごつごつ揚げ 和風ツナサラダ	米粉蒸しパン 牛乳 くだもの	小麦粉 米粉 ごま油 さ	豚肉 大豆 牛乳 シーチキン	もやし 人参 レタス 胡瓜 みず菜
28日	土	炊き込み鶏飯 きこのスープ みず菜とツナのサラダ ミートボール	パン せんべい 飲むヨーグルト	米 小麦粉 サラダ油	鶏肉 肉団子 ベーコン ヨーグルト	ごぼう 長葱 みず菜 胡瓜
30日	月	チンジャオロース ごはん サラスパサラダ けんちん汁	プチパン 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉 サラダ油	豚肉 ハム 豆腐 卵 チーズ 牛乳	ピーマン 人参 胡瓜 大根 長葱 筍 玉葱



5日(木) 誕生会

きのこごはん 高野豆腐のチーズ照り焼き
茎わかめと大根のサラダ ゼリー

豚汁



都合により、献立を変更する場合があります。
きょうのきゅうしよく写真で、確認ください。