



*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
1日	火	トマトとキャベツのチキンシチュー 野菜サラダ 小魚佃煮 ごはん	豆腐ドーナツ 牛乳 くだもの	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油	鶏肉 小魚佃煮 豆腐 卵 牛乳	トマト キャベツ 玉葱 ブロッコリー
2日	水	鮭のチャンチャン焼き ごはん 味噌汁 さつまいもとブロッコリーのサラダ	豆乳もち 牛乳 くだもの	米 片栗粉 さつまいも	魚 味噌 豆乳 牛乳	キャベツ 人参 もやし ブロッコリー
3日	木	ジャーマンポテト ごはん 野菜サラダ 春雨スープ	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	じゃがいも 春雨 米 ビーフン サラダ油	ウィンナー ベーコン チャーシュー 牛乳	玉葱 人参 パセリ ピーマン
4日	金	ポークカレーライス 野菜サラダ くだもの	バナナロールサンド 牛乳 くだもの	バター 米 小麦粉 じゃが芋	豚肉 スキムミルク 牛乳	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー 胡瓜
5日	土	親子わいわいフェスティバル				
7日	月	大根のオイスターソース煮 ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	南瓜のクッキー 牛乳 くだもの	米 小麦粉 バター	豚肉 卵 味噌 牛乳 スキムミルク	大根 人参 かぼちゃ ブロッコリー
8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	小麦粉 米 サラダ油 バター	鶏肉 卵 豆腐 牛乳 しらす干し 油揚げ	人参 長葱 みず菜
9日	水	秋刀魚のおかか煮 ごはん 味噌汁 茎わかめとエリンギのきんぴら	ツナパン 牛乳 くだもの	米 ごま油 小麦粉 バター	魚 かつお節 味噌 牛乳	茎わかめ 人参 玉葱 パセリ
10日	木	鶏肉のコーンフレーク揚げ ごはん 春雨の中華風サラダ 味噌汁	フルーチェ カルピスくだもの	小麦粉 サラダ油 春雨 ごま油	鶏肉 卵 ハム 味噌 牛乳	胡瓜 人参 長葱
11日	金	和風スパゲティ くだもの ドレッシングサラダ 野菜スープ	プチパン 牛乳 くだもの	小麦粉 バター	スキムミルク チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 キャベツ 胡瓜 レタス 人参 パセリ
12日	土	ちゃんぽんうどん 野菜サラダ しゅうまい	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油 ごま油	豚肉 しゅうまい ヨーグルト	キャベツ ニラ 人参 もやし 長葱
14日	月	高野豆腐のふわふわ煮 ごはん 肉味噌 もやしとオクラの和え物 味噌汁	サーターアンダギー 牛乳 くだもの	米 サラダ油 小麦粉	高野豆腐 卵 味噌 スキムミルク 牛乳	人参 もやし オクラ
15日	火	鶏ささ身の変わり揚げ ごはん ポパイサラダ 白菜のスープ	チーズマフィン 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米	鶏肉 卵 ハム 牛乳 ベーコン チーズ	ほうれん草 人参 玉葱 白菜
16日	水	鮭とじゃが芋の重ね焼き ごはん ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	餃子の皮ピザ 牛乳 くだもの	じゃがいも 米 小麦粉	魚 チーズ 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン ピーマン
17日	木	あさりのチャウダー パン なすの野菜あんかけ 小魚佃煮	黒糖おこわ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 もち米 じゃが芋	ベーコン 小魚佃煮 牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 なす いんげんグリーンピース
18日	金	豚汁 ごはん ひじきがんも ほうれん草ととんぶりの和え物	バナナケーキ 牛乳 くだもの	じゃがいも 米 小麦粉 サラダ油	豚肉 豆腐 鶏挽肉 卵 牛乳 スキムミルク	人参 大根 長葱 玉葱 ほうれん草
19日	土	五目チャーハン わかめスープ 野菜サラダ ウィンナー	パン せんべい プリン	米 ごま油 サラダ油 小麦粉	卵 チャーシュー ウィンナー	長葱 人参 ピーマン ブロッコリー
24日	木	おはぎ 鶏肉の信田煮 すまし汁 わかめと春雨の和え物	ヨーグルトババロア 牛乳 くだもの	米 片栗粉 春雨	鶏挽肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	長葱 人参 インゲン 胡瓜 みつ葉
25日	金	いなり寿司 魚の味噌ホイル焼き 野菜サラダ 春雨スープ	フレンチトースト 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 バター	魚 スキムミルク 卵 牛乳 ベーコン	玉葱 人参 パセリ ほうれん草 胡瓜
26日	土	焼きそば きのことスープ 野菜サラダ ミートボール	パン せんべい 飲むヨーグルト	小麦粉 サラダ油	ベーコン 肉団子 ヨーグルト	キャベツ 人参 胡瓜 もやし 長葱
28日	月	鶏じゃが ごはん 味噌汁 ブロッコリーおひたし	月見饅頭 牛乳 くだもの	じゃがいも 米 小麦粉	鶏肉 味噌 牛乳	オクラ ブロッコリー 人参
29日	火	チンジャオロース ごはん サラスパサラダ かき玉汁	スイートポテト 牛乳 くだもの	サラダ油 片栗粉 米 さつまいも バター	豚肉 卵 牛乳 スキムミルク	ピーマン 玉葱 胡瓜 ほうれん草 人参 筍
30日	水	ポテトグラタン パン ひじきマリネ ミネストローネスープ	豆腐のケーキ 牛乳 くだもの	サラダ油 小麦粉 米 バター じゃが芋	鶏ささ身 豚挽き肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 長葱 もやし 玉葱

8日(火) 誕生会

人参ごはん 油淋鶏 ゼリー
豆腐とみず菜のサラダ 五目かき玉汁



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