



*すみれくみ・たんぼぼくみ・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
4日	月	エビピラフ ミートボール くだもの コーンスープ	パン せんべい ヨーグルト	米 バター サラダ油 小麦粉	肉団子	人参 玉葱 ピーマン コーン
5日	水	スパゲティミートソース くだもの ウィンナー オニオンスープ	パン せんべい ヨーグルト	小麦粉 サラダ油	豚挽き肉 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 人参 パセリ
6日	木	豆腐のキッシュ ごはん 竹輪のサッパリサラダ 味噌汁	あんまん 牛乳 くだもの	米 小麦粉 サラダ油	豆腐 チーズ 卵 牛乳 味噌	玉葱 ほうれん草 キャベツ 長葱
7日	木	七草粥 豚汁 小魚佃煮 豆腐とみず菜のサラダ	ピザトースト 牛乳 くだもの	米 ジャガイモ 小麦粉	豚肉 豆腐 味噌 小魚佃煮 牛乳 チーズ	七草 大根 人参 みず菜 長葱
8日	金	煮魚 ごはん 味噌汁 大豆とひじきの金平	おからかりんとう 牛乳 くだもの	小麦粉 米	魚 味噌 高野豆腐 大豆 牛乳 卵	大豆 人参 ごぼう 長葱 きのこと
9日	土	ひじきごはん 野菜スープ ブロッコリーのサラダ しゅうまい	パン せんべい ヨーグルト	米 小麦粉	ベーコン しゅうまい ヨーグルト ひじき	人参 たけのこ 胡瓜 ブロッコリー パセリ
12日	火	豚肉と大根の炒め物 ごはん 野菜の胡麻和え 味噌汁	おしるこ 牛乳 くだもの	サラダ油 米 もち じゃがいも	豚肉 かまぼこ 味噌 牛乳	大根 人参 万能葱 ほうれん草 キャベツ
13日	水	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ ココア牛乳 くだもの	サラダ油 里芋 米 小麦粉	豆腐 しらす干し 卵 豚肉 牛乳	人参 グリンピース 大根 人参 長葱
14日	木	揚げ魚のみぞれ煮 ごはん 胡瓜と大根の胡麻サラダ すまし汁	きな粉ドーナツ 牛乳 くだもの	片栗粉 サラダ油 米 小麦粉	魚 豆腐 牛乳 卵 スキムミルク	大根 万能葱 胡瓜 みつ葉
15日	金	鶏ささ身の変わり揚げ ごはん 干し芋の白和え 味噌汁	人参ケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 バター さつまいも	鶏肉 豆腐 味噌 卵 スキムミルク 牛乳	人参 きのこと キャベツ
16日	土	卵うどん くだもの ほうれん草とトマトのサラダ	パン せんべい 飲むヨーグルト	サラダ油 小麦粉	豚肉 かまぼこ 卵 飲むヨーグルト	人参 長葱 トマト ほうれん草
18日	月	やわらか鶏ごぼう ごはん ブロッコリーおひたし 味噌汁	スイートポテトケーキ 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉 さつまいも	鶏肉 味噌 豆腐 卵 牛乳 スキムミルク	ごぼう 人参 長葱 ブロッコリー
19日	火	サバケチャ ごはん ひじきマリネ 味噌汁	チーズケーキ 牛乳 くだもの	小麦粉 サラダ油 米 じゃがいも	魚 鶏ささ身 味噌 豆腐 チーズ 牛乳	もやし 人参 胡瓜 長葱
20日	水	新年お楽しみ会	フルーチェ カルピスせんべい	もち サラダ油 ごま油	豆腐 鶏ひき肉 卵 シーチキン 牛乳	人参 みず菜 胡瓜 みつ葉
21日	木	鶏ささ身のチーズピカタ 春雨スープ ごはん 小松菜のツナ和え	かぼちゃのクッキー 牛乳 くだもの	小麦粉 米 春雨	鶏ささ身 チーズ 卵 ベーコン 牛乳	パセリ 小松菜 人参 玉葱 かぼちゃ
22日	金	ハヤシチュー くだもの ブロッコリーとしらすのサラダ パン	ひじきごはん 牛乳 くだもの	じゃがいも サラダ油 米 小麦粉	豚肉 しらす干し ひじき 牛乳	人参 玉葱 たけのこ ブロッコリー
23日	土	スパゲティナポリタン コーンスープ 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 バター	豚挽き肉 ウィンナー スキムミルク	人参 玉葱 ピーマン みず菜 胡瓜
25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	豆乳もち 牛乳 くだもの	米 片栗粉 サラダ油	納豆 豚挽き肉 味噌 豆乳 牛乳 油揚げ	大根 人参 いんげん ブロッコリー
26日	火	焼き魚 ごはん 八目大豆 味噌汁	アップルパイ 牛乳 くだもの	サラダ油 米 小麦粉	魚 鶏肉 大豆 味噌 牛乳	人参 ごぼう 大根 いんげん
27日	水	節分・お楽しみ献立	バナナヨーグルト 牛乳 せんべい	米 サラダ油 小麦粉	豚挽き肉 しらす干し ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし
28日	木	プチヴェールとエビの炒め物 ごはん サラスパサラダ けんちん汁	スイートポテト 牛乳 くだもの	サラダ油 米 バター さつまいも 片栗粉	豚肉 ハム 牛乳 卵	プチヴェール 人参 胡瓜 大根
29日	金	鶏肉の香草パン粉焼き ごはん とんぷりと大根のサラダ 味噌汁	餃子の皮ピザ 牛乳 くだもの	小麦粉 米 サラダ油	鶏肉 ハム 味噌 油揚げ チーズ 牛乳	パセリ とんぷり 白菜 大根 人参 胡瓜
30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 くだもの	パン せんべい ヨーグルト	米 サラダ油 ごま油 小麦粉	チャーシュー 豆腐 ハム ヨーグルト	長葱 人参 ピーマン ブロッコリー



13日(水) 誕生会

大豆入りごはん 豆腐の落とし揚げ
まわかめと大根のサラダ ゼリー いもの子汁



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。