



*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)などのおやつがでます。

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	月	厚揚げの中華煮 ごはん アスパラガスおひたし 味噌汁	きな粉ラスク 牛乳 くだもの	サラダ油 米 ごま油	厚揚げ 豚肉 味噌 豆腐 牛乳	チンゲン菜 人参 アスパラガス 玉葱
2日	火	誕生会お楽しみ献立	お祝いケーキ いちご牛乳くだもの	米 小麦粉 バター サラダ油	しらす干し 卵 牛乳 鶏ささ身 高野豆腐	さやいんげん 人参 万能葱 大根 胡瓜
3日	水	ドライカレー オニオンスープ みず菜のサラダ くだもの	福豆のシリアルバー 牛乳 くだもの	バター 米 サラダ油	豚挽き肉 牛乳 大豆 スキムミルク	玉葱 人参 みず菜 トマト
4日	木	雪まつり・お楽しみ献立	フルーツヨーグルト 牛乳 せんべい	米 サラダ油 ジャガ芋 さつま芋	鮭フレーク 牛乳 しらす干し 豆腐	ブロッコリー 人参 長葱 ミニトマト
5日	金	魚のマヨネーズ焼き ごはん れんこんと春雨の金平 すまし汁	ライスコロッケ 牛乳 くだもの	ごま油 米 小麦粉 春雨	魚 豆腐 卵 牛乳 チーズ	レンコン 人参 玉葱 みず菜
6日	土	焼きそば ミートボール みず菜とツナのサラダ わかめスープ	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 ツナ ヨーグルト	人参 キャベツ 胡瓜 もやし みず菜
8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	ペンネミート 牛乳 くだもの	小麦粉 米	豚肉 豚ひき肉 味噌 高野豆腐 牛乳	大根 人参 長葱 ブロッコリー 玉葱
9日	火	ジャーマンポテト パン 和風ツナサラダ きこのスープ	チーズマフィン 牛乳 くだもの	ジャガ芋 小麦粉 サラダ油	ウィンナー ベーコン チーズ 卵 牛乳	玉葱 長葱 キャベツ 人参 胡瓜
10日	水	煮魚 ごはん 味噌汁 茎わかめとエリンギの金平	ビーフン炒め 牛乳 くだもの	米 ビーフン サラダ油	魚 味噌 油揚げ チャーシュー 牛乳	白菜 人参 たけのこ
12日	金	ビビンバどん 味噌汁 ブロッコリー マカロニのケチャップ炒め	じゃこトースト 牛乳 くだもの	米 小麦粉 ジャガ芋	豚ひき肉 味噌 ハム しらす干し 牛乳	ほうれん草 人参 玉葱 ピーマン
13日	土	エビピラフ 野菜スープ ほうれん草のサラダ くだもの	パン せんべい プリン	さくらくみリクエストメニュー 16日(火) 17日(水) 18日(木)		
15日	月	ごはん 納豆おろし和え 味噌汁 プチヴェールの炒め物 小魚佃煮	ハムチーズサンド 牛乳 くだもの			
16日	火	すいじやていなしぼりたん ぼてとまきみ コーン すーぱ?	すいじやていなしぼりたん くだもの			
17日	水	ほうれん草のサラダ みず菜のサラダ	ひじきごはん おひたし	ことひ.みずみ.ていなしぼり.このすい		
18日	木	ほうれん草のサラダ みず菜のサラダ	ひじきごはん おひたし	ひじきごはん.おひたし.みず菜のサラダ		
19日	金	秋刀魚のおかか煮 ごはん 切り干し大根の炒め煮 味噌汁	パンパディング 牛乳 くだもの			
20日	土	肉うどん ボイルウィンナー みず菜のサラダ	パン せんべい ヨーグルト			
22日	月	アサリのチャウダー パン サラスパサラダ 小魚佃煮	大豆のお好み焼き 牛乳 くだもの	小麦粉 米 ジャガ芋	ベーコン ハム 卵 牛乳 小魚佃煮	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ きこのこ
23日	火	白身魚のポテトグラタン ごはん 茎わかめと大根のサラダ 野菜スープ	アメリカンクッキー 牛乳 くだもの	バター 小麦粉 米 ジャガ芋	魚 ベーコン 卵 スキムミルク 牛乳	玉葱 大根 胡瓜 人参 パセリ
24日	水	さくらくみ お別れパーティ	人参ゼリー 牛乳 くだもの	米	卵 油揚げ 牛乳 ウィンナー	胡瓜 人参 大根 ブロッコリー ごぼう
25日	木	冬野菜のしゅうまい ごはん 春雨の中華風サラダ 五目かき玉汁	みそがんづき 牛乳 くだもの	小麦粉 米 春雨 ごま油	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	れんこん 胡瓜 人参 大根 白菜 長葱
26日	金	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 味噌汁	ココアブラウニー 牛乳 くだもの	片栗粉 米 小麦粉 サラダ油 ジャガ芋	鶏ささ身 味噌 牛乳 卵	みず菜 トマト 胡瓜 長葱
27日	土	五目チャーハン きこのスープ ブロッコリーのサラダ くだもの	パン せんべい 飲むヨーグルト	米 ごま油 小麦粉	チャーシュー 卵 ベーコン ヨーグルト	人参 長葱 ピーマン ブロッコリー 胡瓜
29日	月	高野豆腐のふわふわ煮 ごはん 野菜の磯辺和え ツナ大豆 味噌汁	お魚ボールたこ焼き風 牛乳 くだもの	片栗粉 米 サラダ油	高野豆腐 大豆 ツナ 魚 鶏ひき肉 牛乳	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草 みつ菜

2(水) ちぎり梅と春野菜の胡麻ごはん ひじきマリネ
誕生会 高野豆腐の野菜揚げ ゼリー けんちん汁

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。