

| 日 | 曜 | 献立 | 材料 | 午後おやつ | 補食 | | |
|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | 15 | 29 | 月 | わかめご飯 鶏肉の唐揚げ/スティック野菜 さつまいもの甘煮/千切トマト 味噌汁(1~3歳)/ジュース(4・5歳) | 米 炊き込みわかめ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油/人参 アスパラ マヨネーズ さつまいも 砂糖/ミニトマト キャベツ もやし/アンパンマンの野菜とりんごジュース | 南瓜蒸しパン 果物・牛乳 (1日は4・5歳はお菓子と スリック牛乳になります。) | ごま塩おにぎり |
| 2 | 16 | 30 | 火 | ご飯 さわらの照り焼き 中華胡瓜/トマト 味噌汁 | 米 さわら 醤油 味醂 胡瓜 醤油 酢 砂糖 胡麻油/トマト 豆腐 玉葱 オクラ 味噌 | ふかしじゃが芋 果物 牛乳 | 青のりラスク |
| 3 | 17 | | 水 | ロールサンド ほうれん草とコーンのソテー カレーポテト 洋風スープ | ロールパン ツナ 胡瓜 マヨドレ チーズ ジャム ほうれん草 コーン ベーコン 醤油 塩 胡椒 バター 油 じゃが芋 塩 カレー粉 もやし コーン わかめ 醤油 塩 胡椒 | ツナおにぎり 果物 牛乳 | クラッカーサンド |
| 4 | 18 | | 木 | ご飯 チンジャオロース トマトサラダ きのこスープ | 米 豚肉 みりん 醤油 生姜 片栗粉 玉葱 たけのこ ピーマン 砂糖 酒 塩 胡麻油 トマト キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 椎茸 えのき しめじ 醤油 塩 胡椒 | 4. マカロニみたらしあん 18. マカロニきな粉 果物 牛乳 | サンドイッチ |
| 5 | 19 | | 金 | 肉うどん 南瓜サラダ | 乾麺 豚肉 玉葱 人参 青菜 干し椎茸 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 油 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 | 5. オレンジゼリー 19. お誕生日ケーキ 果物 牛乳 | しらすおにぎり |
| 6 | 20 | | 土 | ふりかけご飯 大根のどぼろあんかけ 胡瓜の酢の物/みかん缶 味噌汁 | 米 卵除去ふりかけ 鶏挽肉 大根 人参 絹さや 醤油 味醂 油 片栗粉 胡瓜 しらす わかめ 砂糖 酢 醤油/みかん缶 庄内麩 もやし 万能葱 味噌 | お菓子 果物 牛乳 | ジャムサンド (お菓子) |
| 8 | 22 | | 月 | とじ丼 味噌ドレサラダ すまし汁 | 米 鶏肉 玉葱 胡麻 刻みのり 砂糖 醤油 味醂 大根 キャベツ 人参 胡瓜 ハム 胡麻 酢 砂糖 味噌 油 胡麻油 庄内麩 しめじ 長葱 醤油 塩 | 豆腐きな粉ボーロ 果物 牛乳 | コーン茶飯おにぎり |
| 9 | 23 | | 火 | コーンカレー きのこサラダ | 米 鶏肉 コーン 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース はちみつ にんにく 塩 胡椒 油 ブロッコリー しめじ えのき 胡瓜 酢 醤油 砂糖 塩 油 | セサミトースト 果物 牛乳 | お菓子 |
| 10 | 24 | | 水 | ご飯 コロッケ キャベツの胡麻和え 味噌汁 | 米 キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 砂糖 醤油 かぶ しめじ 味噌 | あじさいヨーグルト 果物 牛乳 | ジャムサンド |
| 11 | 25 | | 木 | かやくご飯 鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 味噌汁 | 米 人参 ごぼう 油揚げ こんにゃく 干し椎茸 グリンピース 酒 醤油 みりん 塩 油 鮭 塩 南瓜 砂糖 醤油 小町麩 玉葱 わかめ 味噌 | 小倉トースト 果物 牛乳 | ふりかけおにぎり |
| 12 | 26 | | 金 | ミートソーススパゲティ とうもろこし/そら豆 ポタージュ | スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 油 粉チーズ とうもろこし 塩/そら豆 塩 じゃが芋 玉葱 ハム 牛乳 塩 胡椒 | ごま塩おにぎり 果物・牛乳 12. 3~5歳は お菓子になります。 | シュガートースト |
| 13 | 27 | | 土 | ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡麻ドレッシングサラダ/パイン缶 味噌汁 | 米 卵除去ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 もやし 胡瓜 胡麻 砂糖 酢 醤油 油/パイン缶 キャベツ 油揚げ 味噌 | お菓子 果物 牛乳 | ジャムサンド (お菓子) |

日(月) 戸外給食(4・5歳) 9日(火) お料理ごっこ 12日(金) 園外保育(3~5歳はお弁当になります。) 19日(金) お誕生日:

♪朝おやつは1歳です。果物とおせんべい・クッキーなどができます。
 ♪果物はりんご・いちご・キウイ・清見オレンジ・甘夏です。
 ♪材料の都合により、多少の変更があります。
 ♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。

