

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	火	アルファー米 やきとり缶 みかん缶 フリック牛乳	アルファー米 水 やきとり缶 みかん缶 ブリック牛乳	乾パン	お菓子
15 29	火	きのご飯 鮭の西京焼き チンゲン菜とごぼうの胡麻和え すまし汁	米 しめじ 舞茸 椎茸 酒 醤油 塩 油 鮭 酒 味噌 味醂 チンゲン菜 ごぼう 胡麻 砂糖 醤油 小町麩 豆腐 わかめ 醤油 塩	ジャムロールパン 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
2 16 30	水	コーンカレー 胡麻ドレッシングサラダ	米 鶏肉 コーン 玉葱 人参 ジャが芋 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 もやし 胡瓜 胡麻 砂糖 酢 醤油 油	ぶどうゼリー 果物 牛乳	ラスク
3 17	木	ご飯 とじカツ キャベツとじゃこの酢和え 味噌汁	米 鶏肉 塩 胡椒 砂糖 パン粉 小麦粉 ラード キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油 大根 油揚げ 味噌	マカロニきな粉 果物 牛乳	サンドイッチ
4 18	金	チキンライス フルーツサラダ 洋風スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 ケチャップ 塩 油 みかん缶 パイン缶 胡瓜 レモン 塩 油 玉葱 えのき しめじ 醤油 塩	4. お豆腐団子(みたらし) 18. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ツナおにぎり
5 19	土	ふりかけご飯 鶏肉のうま煮 胡瓜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 卵除去ふりかけ 鶏肉 大根 人参 絹さや 油 砂糖 醤油 味醂 胡瓜 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 キャベツ もやし 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
7	月	カレーうどん いんげんとささみのマヨネーズ和え キャンディチーズ	乾麺 豚肉 玉葱 人参 青菜 カレー粉 砂糖 醤油 味醂 塩 油 片栗粉 ささみ いんげん 人参 醤油 マヨネーズ キャンディチーズ	ホットケーキ 果物 牛乳	ごま塩おにぎり
8	火	マーボー丼 春雨サラダ わかめスープ	米 豆腐 豚挽肉 長葱 人参 ビーマン にら 生姜 にんにく 砂糖 醤油 味醂 ケチャップ 塩 胡椒 油 片栗粉 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 わかめ コーン 胡麻 醤油 塩	さつま芋蒸しパン(黒蜜入り) 果物 牛乳	シュガートースト
9	水	クロワッサン ハワイアンステーキ グリーンアスパラサラダ 南瓜のスープ	クロワッサン 豚肉 バイナップル パセリ 酒 塩 胡椒 ケチャップ ソース アスパラ キャベツ 胡瓜 ツナ 酢 油 塩 マヨネーズ 南瓜 玉葱 牛乳 生クリーム バター 塩 胡椒	人参おにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド
10 24	木	ふりかけご飯 ローストチキン さつま芋の甘酢あん/スティック野菜 味噌汁	米 卵除去ふりかけ 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 さつま芋 砂糖 醤油 酢 片栗粉/胡瓜 人参 マヨネーズ 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	スティックパン 果物 牛乳	しらすおにぎり
11 25	金	ご飯 カレイの煮付け 青菜のお浸し/煮豆 味噌汁	米 カレイ 酒 砂糖 醤油 味醂 青菜 人参 糸かつお 醤油/大正金時 砂糖 塩 里芋 大根 味噌	クッキー 果物 牛乳	お菓子
12 26	土	ふりかけご飯 大根のそぼろあんかけ 胡瓜の胡麻和え/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/みかん缶 胡瓜 もやし 胡麻 砂糖 醤油/みかん缶 小町麩 玉葱 しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
14 28	月	コーンラーメン 南瓜サラダ	生中華めん コーン 豚挽き肉 もやし 人参 長葱 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 バター 油 胡麻油 南瓜 人参 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩	ごま塩おにぎり 果物 牛乳	青のりラスク

1日(火) 避難訓練(非常食) 11日(金) 敬老会 18日(金) お誕生日会

- ♪朝おやつは1歳のみです。果物とおせんべいなどができます。
- ♪果物はキウイ・すいか・メロン・巨峰・梨・かいじ・りんごです。
- ♪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。

