


日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食	
15	29	金	ご飯 ローストチキン 胡麻酢和え 味噌汁 米 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 キャベツ 人参 胡麻 酢 醤油 庄内麩 わかめ えのき 味噌	15. お誕生日ケーキ 29. スイートポテトクッキー 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり	
16	30	土	ふりかけご飯 鶏肉のガーリック煮 胡瓜の胡麻和え/パイン缶 味噌汁 米 ふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 酒 砂糖 醤油 酢 胡瓜 もやし 胡麻 砂糖 醤油/パイン缶 かぶ えのき 玉葱 味噌		お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
4	18	月	おかめうどん 南瓜サラダ キャンディチーズ 乾麺 鶏肉 人参 長葱 小町麩 わかめ 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 南瓜 胡瓜 コーン レーズン マヨネーズ 塩 キャンディチーズ		クラッカーサンド 果物 牛乳	きな粉トースト
5	19	火	黒糖ロールパン 鶏肉のチーズ焼き さつまいものレモン煮 きのこスープ 黒糖ロールパン 鶏肉 人参 玉葱 マッシュルーム チーズ レモン 酒 塩 胡椒 油 さつまいも レモン 砂糖 酒 塩 椎茸 えのき しめじ 醤油 塩 胡椒		ごま塩おにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド
6	20	水	おにぎり ぶりの味噌漬け焼き ブロッコリー 豚汁 米 ツナ マヨネーズ 塩 ふりかけ ぶり 味噌 醤油 味醂 ブロッコリー マヨネーズ 豚肉 大根 人参 ごぼう 白菜 長葱 えのき こんにゃく 油揚げ 干し椎茸 味噌		小倉トースト 果物 牛乳	しらすおにぎり
7	21	木	チキンカレー れんこんサラダ ズチトマト 米 鶏肉 玉葱 人参 ジャが芋 マッシュルーム 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 蓮根 人参 いんげん ごぼう 胡麻 酢 マヨネーズ 醤油 塩 ミニトマト	7. 七草がゆ 21. おじや 果物 牛乳	チーズサンド	
8	22	金	ご飯 とりカツ カリフラワーサラダ 味噌汁 米 鶏肉 砂糖 塩 胡椒 パン粉 ラード ケチャップ ソース 味醂 カリフラワー 人参 胡瓜 コーン ハム 砂糖 酢 醤油 胡麻油 キャベツ もやし 小松菜 味噌	オレンジゼリー 果物 牛乳	ふりかけおにぎり	
9	23	土	ふりかけご飯 じゃが芋のとほろ煮 胡麻ドレッシングサラダ/みかん缶 味噌汁 米 ふりかけ 鶏挽肉 ジャが芋 人参 酒 砂糖 醤油 味醂 油 もやし 胡瓜 胡麻 砂糖 酢 醤油 油/みかん缶 小町麩 玉葱 わかめ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)	
	25	月	ごま塩ご飯 豆腐と鶏肉の味噌炒め きのこサラダ すまし汁 米 ごま塩 豆腐 鶏肉 玉葱 人参 ビーマン 味噌 醤油 味醂 油 えのき しめじ ブロッコリー 胡瓜 酢 砂糖 醤油 塩 油 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	きな粉蒸しパン 果物 牛乳	鮭おにぎり (塩味)	
12	26	火	タンメン もやしサラダ 南瓜のミルク煮 生中華めん 豚肉 人参 白菜 もやし たら 長葱 干し椎茸 酒 醤油 味醂 塩 胡椒 油 胡麻油 もやし ビーマン ハム 胡麻 酢 醤油 胡麻油 胡椒 南瓜 牛乳 砂糖 バター 塩	しらすおにぎり 果物 牛乳	サンドイッチ	
13	27	水	ひじきご飯 さわらの西京焼き 青菜のおかか和え すまし汁 米 人参 豚肉 油揚げ ひじき 絹さや 砂糖 塩 醤油 酒 さわら 酒 味噌 味醂 青菜 えのき 糸かつお 醤油 小町麩 玉葱 しめじ 醤油 塩	ツナポテトの包み焼き 果物 牛乳	ふりかけ混ぜおにぎり	
14	28	木	塩昆布の炊き込みご飯 豚肉と大根の煮込み トマト 味噌汁 米 ツナ 塩こんぶ 塩 豚肉 大根 人参 ごぼう こんにゃく 絹さや 砂糖 醤油 油 トマト 豆腐 なめこ 長葱 味噌	14. マカロニきな粉 28. マカロニみたらしあん 果物 牛乳	お菓子	

14日(木)5歳おやつ作り 15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・りんご・柿・みかん・いよかん・はっさく・いちごです。
 ♪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。

