

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食		
1	15	29	木	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し/スティック野菜 味噌汁	米 鮭 醤油 味醂 油 小松菜 油揚げ 酒 醤油 味醂 油/人参 アスパラ マヨネーズ 豆腐 なめこ 長葱 味噌	15、マカロニきな粉 1.29、マカロニみたらしあん 果物 牛乳	鮭おにぎり(塩味)
2	16	30	金	★豚肉の香味焼き コーンサラダ/そら豆 味噌汁	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 蜂蜜 油 キャベツ 胡瓜 人参 コーン ツナ 酢 油 塩 マヨドレ/そら豆 塩 小町麩 わかめ 万能葱 味噌	16、お誕生日ケーキ 2.30、スティックパン 果物 牛乳	サンドイッチ
3	17		土	ふりかけご飯 厚揚げのそぼろ煮 胡瓜の酢の物/バイン缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏挽肉 厚揚げ いんげん 酒 砂糖 醤油 味噌 油 片栗粉 胡瓜 わかめ しらす干し 砂糖 酢 醤油/バイン缶 かぶ しめじ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
5	19		月	わかめラーメン もやしサラダ フロコリー キャンディチーズ	生中華麺 豚肉 人参 白菜 油 酒 コーン わかめ 醤油 胡椒 胡麻油 塩 もやし ビーマン ハム 酢 醤油 胡麻油 胡椒 フロコリー マヨネーズ キャンディチーズ	ツナおにぎり 果物 牛乳	きな粉トースト
6	20		火	ご飯 豚肉の生姜焼き ★切昆布の煮物/トマト 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 生姜 醤油 味醂 油 切り昆布 人参 油揚げ 絹さや 砂糖 醤油 油 胡麻油/トマト キャベツ もやし 味噌	あじさいヨーグルト 果物 牛乳	しらすおにぎり
7	21		水	ビーンズカレー グリーンサラダ うずらの卵	米 鶏肉 大豆 玉葱 人参 じゃが芋 ビーマン バター 小麦粉 カレー粉 牛乳 ケチャップ ソース 蜂蜜 にんにく 塩 胡椒 油 胡瓜 キャベツ アスパラ 人参 酢 塩 胡椒 油 うずらの卵 塩	ブルーベリーチーズサンド 果物 牛乳	クラッカーサンド
8	22		木	塩昆布の炊き込みご飯 鯖の味噌煮 和風ドレッシングサラダ/ヨーグルト すまし汁	米 塩昆布 ツナ 塩 鯖 生姜 酒 砂糖 味噌 醤油 酢 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ 糸かつお 酢 醤油 油/ヨーグルト 庄内麩 もやし 万能葱 醤油 塩	蒸しケーキ 果物 牛乳	ツナおにぎり
9	23		金	ご飯 鶏肉のカレー唐揚げ キャベツとじゃこの酢和え/さつま芋の甘煮 味噌汁	米 鶏肉 にんにく 生姜 カレー粉 酒 醤油 味醂 塩 小麦粉 片栗粉 油 キャベツ 人参 しらす干し 酢 砂糖 醤油/さつま芋 砂糖 ★ほうれん草 大根 玉葱 味噌	きな粉トースト 果物 牛乳	ラスク
10	24		土	ふりかけご飯 さつまいもと鶏肉の炒め物 ツナサラダ/みかん缶 味噌汁	米 ふりかけ 鶏肉 さつま芋 いんげん 酒 砂糖 醤油 油 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ コーン 酢 砂糖 醤油 油 塩/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)
12	26		月	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き シルバーサラダ/プチゼリー わかめスープ	ロールパン 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム チーズ レモン 酒 塩 胡椒 油 春雨 人参 胡瓜 コーン 酢 油 塩 マヨネーズ/プチゼリー わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	★梅としらすの混ぜおにぎり 果物 牛乳	シュガートースト
13	27		火	ご飯 肉豆腐 醤油フレンチ/プチトマト 味噌汁	米 豆腐 豚肉 玉葱 しらたき いんげん 酒 砂糖 醤油 味醂 油 かぶ 人参 ほうれん草 醤油 酢 油/プチトマト 庄内麩 しめじ 長葱 味噌	おからドーナツ 果物 牛乳	青のりラスク
14	28		水	肉みそパゲティ コンピサラダ 三角チーズ きのこスープ	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 もやし グリンピース 砂糖 味噌 醤油 味醂 片栗粉 レタス 胡瓜 アスパラ 赤ビーマン 黄ビーマン ハム 酢 砂糖 塩 胡椒 油 三角チーズ しめじ えのき 椎茸 醤油 塩 胡椒	わかめおにぎり 果物 牛乳	チーズサンド

2日(金)ー泊保育 9日(金)園外保育(3~5歳はお弁当になります。) 16日(金)お誕生日会

- ♪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。
- ♪果物はキウイ・小玉スイカ・ジュースフルーツです。
- ♪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。
- ♪★は、新メニューです。

