

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 (ひよこ・たんぼぼ ・ひまわり組)	3時おやつ	材料と体内での働き		
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
15	水	牛乳 ウエハース	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 おかずケーキ	ウエハース、砂糖、ごま じゃがいも、小麦粉	牛乳、ハム、チーズ 豚肉、平天、ちりめん	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、きくらげ チンゲンサイ
16	木	牛乳 アーモンド クッキー	タンドリーチキン スパゲティ りんご		牛乳 菓子・そら豆	小麦粉、砂糖、菓子 アーモンド、スパゲティ	牛乳、鶏肉、ベーコン ヨーグルト	人参、玉ねぎ、しめじ エリンギ、ピーマン、そら豆 りんご
17	金	牛乳 ビスコ	あじのかば焼き 五色和え ブロッコリーの おかか和え	納豆	牛乳 フルーツヨーグルト	ビスコ、砂糖、ごま	牛乳、あじ、油揚げ かつお節、納豆 もみのり、ヨーグルト	人参、ほうれん草 もやし、コーン、しめじ ブロッコリー、ねぎ、パナ みかん缶、パン缶
18	土	お茶 乳ポーロ	肉うどん きゅうりの酢の物 パン缶		お茶 手作りおやつ	乳ポーロ、うどん、砂糖	牛肉、わかめ かまぼこ	ほうれん草、きゅうり パン缶
20	月	牛乳 マカロニの あべかわ	さつま汁 和風サラダ 小松菜納豆		牛乳 ピザトースト	マカロニ、砂糖、おふ じゃがいも、ごま 食パン	牛乳、きな粉、鶏肉 厚揚げ、みそ、納豆 わかめ、かつお節 ベーコン、チーズ	人参、玉ねぎ、ごぼう しめじ、ねぎ、キャベツ きゅうり、マッシュルーム ピーマン
21	火	牛乳 おふラスク	ハヤシライス フレンチサラダ 一口ゼリー	オムレツ	牛乳 菓子・小魚	おふ、グラニュー糖 バター、菓子、ハヤシウ じゃがいも、一口ゼリー	牛乳、牛肉、卵 小魚	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース
22	水	牛乳 パームケーキ	鶏肉のすき焼き煮 キャベツのごま酢和え オレンジ		牛乳 りんごゼリー	パームケーキ、砂糖 じゃがいも、ごま	牛乳、鶏肉、わかめ 焼き豆腐	人参、玉ねぎ、ごぼう こんにゃく、白ねぎ キャベツ、小松菜、オランダ りんご
23	木	牛乳 ビスケット	ちゃんぽん麺 青菜の磯和え バナナ		牛乳 フライドポテト	ビスケット、中華麺 フライドポテト	牛乳、豚肉、えび かまぼこ、塩昆布	人参、キャベツ、玉ねぎ コーン、小松菜、もやし バナナ
24	金	牛乳 せんべい	鯖の塩麹焼き ひじきとちりめんの 和え物 豆腐のみそ汁		牛乳 スコーン	せんべい、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、鯖、油揚げ ちりめん、ひじき 豆腐、みそ	人参、小松菜、もやし 玉ねぎ
25	土	お茶 ミニドーナツ	鶏の照り焼き丼 人参ともやしの 和え物 すまし汁		お茶 菓子	ミニドーナツ、砂糖 ごま、菓子	鶏肉、もみのり 豆腐、わかめ	長ねぎ、玉ねぎ もやし、人参、チンゲンサイ
27	月	牛乳 クラッカーサンド	鶏肉のから揚げ チャプチェ キウイ		牛乳 カルピス蒸しパン	クラッカー、ジャム、春雨 砂糖、ごま、カルピス 小麦粉	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、エリンギ 赤ピーマン、きくらげ チンゲンサイ、にら、キウイ
28	火	牛乳 バナナ	食パン アスパラガスのシチュー グリーンサラダ トマト		お茶 おにぎり	食パン、ホワイトウ 砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉	バナナ、人参、玉ねぎ アスパラガス、キャベツ きゅうり、トマト
29	水	牛乳 せんべい	新じゃがのそぼろ煮 青菜のごま和え 小魚三杯酢		牛乳 豆乳もち	せんべい、砂糖 じゃがいも、ごま	牛乳、鶏ひき肉 ちりめん、豆乳 きな粉	人参、玉ねぎ、小松菜 たけのこ、グリーンピース キャベツ
30	木	牛乳 マカロニの あべかわ	豚肉と厚揚げの 味噌炒め 焼きポテト 手作りふりかけ		牛乳 ピザトースト	マカロニ、砂糖、ごま じゃがいも、食パン	牛乳、きな粉、豚肉 厚揚げ、みそ、小魚 青のり、ベーコン チーズ	人参、玉ねぎ、キャベツ しめじ、チンゲンサイ マッシュルーム、ピーマン

★17日(金) 誕生会特別献立 カレーパフ、ハンバーグ、彩野菜のごま和え、オニオンスープ、いちご
3時のおやつ 一口エッグタルト

