

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・たんぼほ ・ひまわり組)	三時おやつ	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	木	牛乳 クッキーサンド	ロールパン クリームシチュー 小松菜とツナのサラダ	トマト	お茶 おにぎり	クッキー、ジャム ロールパン、じゃがいも マヨネーズ、ごま、米	牛乳、鶏肉、ツナ	人参、玉ねぎ、トマト グリーンピース、こまつな もやし
16	金	牛乳 バタークッキー	鶏肉のゆかり揚げ 千草和え オレンジ		牛乳 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖、バター ベーキングパウダー 片栗粉	牛乳、鶏肉、油揚げ チーズ	人参、青菜、キャベツ もやし
17	土	お茶 ビスコ	焼きうどん きゅうりの酢の物 キウイ		お茶 菓子	ビスコ、うどん、ごま 砂糖	豚肉、ちくわ ちりめん、わかめ	人参、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、キウイ
19	月	牛乳 バナナ	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも みそ汁		牛乳 菓子、昆布	バナナ、砂糖、菓子 じゃがいも	牛乳、きな粉、豚肉 厚揚げ、わかめ みそ、昆布	玉ねぎ、ピーマン、ねぎ 人参、大根、しめじ 玉ねぎ
20	火	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 スタップえんどうのナムル あまなつ		牛乳 きなこクッキー	せんべい、ごま油 ごま、小麦粉、砂糖 バター	牛乳、豚肉、豆腐	玉ねぎ、干しいたけ スタップえんどう にら、キャベツ、人参 きくらげ、あまなつ
21	水	牛乳 ウエハース	チキンカレー 野菜サラダ 一口ゼリー	ゆで卵	牛乳 揚げたこ焼き	ウエハース、じゃがいも マヨネーズ、カレールウ 一口ゼリー 冷凍たこ焼き	牛乳、鶏肉、ハム 卵	人参、キャベツ、玉ねぎ きゅうり、グリーンピース
22	木	牛乳 マカロニのあべかわ	鮭の塩焼き 春野菜のきんぴら 納豆		牛乳 シュガーパイ	マカロニ、じゃがいも パイシート、グラニュー糖 バター、ごま油、ごま 砂糖	牛乳、鮭、納豆、平天 もみのり、きなこ	人参、たけのこ さやえんどう こんにやく
23	金	牛乳 乳ボーロ	さつま汁 キャベツのごま和え ひじきふりかけ		牛乳 ごまじゃこトースト	乳ボーロ、さつまいも ごま、砂糖、食パン マヨネーズ	牛乳、ひじき、鶏肉 厚揚げ、ちりめん みそ、青のり粉	人参、玉ねぎキャベツ しめじ、ねぎ、ごぼう
24	土	お茶 ミニドーナツ	三色丼 野菜スープ パン缶		お茶 手作りおやつ	ミニドーナツ、砂糖	豚ひき肉、卵	ほうれん草、パン缶 キャベツ、人参、玉葱
26	月	牛乳 おふラスク	鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツの和え物 すまし汁		牛乳 菓子、チーズ	おふ、バター、砂糖 グラニュー糖、菓子	牛乳、鶏肉、豆腐 チーズ、油揚げ	キャベツ、人参、もやし 青菜、ねぎ
27	火	牛乳 ビスケット	八宝麺 ゆかりポテト りんご		牛乳 豆乳バナナケーキ	ビスケット、中華麺 じゃがいも、小麦粉 砂糖、バター	牛乳、豚肉、いか 豆乳	人参、玉ねぎ、きくらげ 白菜、きくらげ、りんご バナナ
28	水	牛乳 コーンフレーク	筑前煮 青菜のしらす和え 手作りふりかけ		牛乳 パン	コーンフレーク、じゃがいも こんにやく、ごま、パン	牛乳、鶏肉、ちりめん いりこ、青のり粉	人参、ごぼう、たけのこ グリーンピース、干しいたけ 青菜、もやし
30	金	牛乳 バームクーヘン	さわらの甘辛 野菜とわかめの酢の物 小魚佃煮		牛乳 フルーチェ	バームクーヘン、砂糖 片栗粉、フルーチェ ごま	牛乳、さわら、わかめ ちりめん、昆布佃煮	キャベツ、人参、きゅうり

☆20日(火) 誕生会特別献立
3時のおやつ

赤飯、からあげ、マカロニサラダ、豆腐スープ、いちご
チーズケーキ

