

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
1 15	木	牛乳 グレープフルーツ	肉じゃが きゅうりとわかめの 酢の物 ひじきふりかけ		牛乳 ココアクッキー	小麦粉、じゃがいも 砂糖、バター、ココア	牛乳、牛肉、わかめ ひじき	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく、いんげん きゅうり、グレープフルーツ
2 16	金	牛乳 ビスケット	アジの南蛮漬け とうがんとみそ汁 パイナップル	ちりめんご飯	牛乳 小倉サンド	ビスケット、砂糖、食パン あんこ、バター	牛乳、アジ、厚揚げ みそ、ちりめん	人参、玉ねぎ、ピーマン パイナップル、ねぎ しめじ、とうがん
3 17	土	お茶 ミニドーナツ	ぶっかけうどん 磯和え きゅうい		お茶 菓子	ミニドーナツ、菓子 うどん、砂糖	わかめ、塩昆布 かまぼこ、鶏肉	人参、玉ねぎ、キャベツ 干しいたけ、きゅうい ねぎ
5 19	月	牛乳 バナナ	鯖のカレー醤油焼き ごぼうの ごまマヨネーズ和え 手作りふりかけ		牛乳 フルチェ	フルチェ、ごま マヨネーズ、じゃがいも	牛乳、鯖、小魚 ゆかり、青のり	人参、ごぼう、キャベツ きゅうり、バナナ
6 20	火	牛乳 乳ホール	コーンコロッケ 野菜のツナサラダ オレンジ		牛乳 ウインナーパイ	じゃがいも、小麦粉 パン粉、パイン 乳ホール	牛乳、鶏肉、ツナ ウインナー	人参、玉ねぎ、コーン キャベツ、きゅうり オレンジ
7 21	水	牛乳 せんべい	マーボーナス 焼きししやも ナムル		牛乳 菓子・チーズ	せんべい、砂糖 ごま、菓子	牛乳、豆腐、豚肉 ししやも、チーズ	人参、玉ねぎ、なす 干しいたけ、きくらげ ねぎ、キャベツ、もやし 赤ピーマン
8 29	木	牛乳 ビスコ	うま煮 キャベツのしらす和え おくら納豆		牛乳 りんご蒸しパン	砂糖、ビスコ 小麦粉、バター、ジャム じゃがいも、ごま ベーキングパウダー	牛乳、厚揚げ、のり ちりめん、納豆	人参、玉ねぎ、ごぼう たけのこ、こんにゃく しめじ、グリーンピース、青菜 キャベツ、オクラ
9 30	金	牛乳 ジャムサンド	冷やし中華 焼きポテト びわ		牛乳 フルーツヨーグルト	中華麺、じゃがいも 砂糖、食パン、ジャム	牛乳、卵、焼き豚 スキムミルク	きゅうり、もやし 干しいたけ、びわ バナナ、パン缶 みかん缶
10 24	土	お茶 一口カステラ	親子丼 みそ汁 グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	一口カステラ、砂糖	鶏肉、卵、みそ 豆腐	人参、玉ねぎ、えのき ねぎ、グレープフルーツ
12 26	月	牛乳 おふラスク	ロールパン かぼちゃとなすの チーズ焼き トマトスープ		牛乳 菓子・小魚	おふ、グラニュー糖 バター、ロールパン パン粉、菓子	牛乳、豚肉、小魚 チーズ、ウインナー	人参、玉ねぎ、なす かぼちゃ、トマト、キャベツ 青菜
13 27	火	牛乳 ウエハース	豚肉のみそ焼き 夏野菜の揚げ浸し バナナ	トマト	牛乳 アイスクリーム	ウエハース、砂糖 アイスクリーム	牛乳、豚肉	玉ねぎ、なす、オクラ かぼちゃ、バナナ トマト
14 28	水	牛乳 クラッカーサンド	チキンカレー 野菜サラダ 一口ゼリー		牛乳 とうもろこし	クラッカー、ジャム、カレールウ マヨネーズ、じゃがいも 一口ゼリー	牛乳、鶏肉、ハム	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり、グリーンピース とうもろこし
31	土	お茶 乳ホール	塩焼きそば 中華スープ きゅうい		お茶 菓子	乳ホール、中華麺 菓子、ごま	豚肉、わかめ、卵	人参、玉ねぎ、キャベツ きくらげ、きゅうい、ねぎ

☆ 7日(水) 誕生会特別献立 天の川そうめん 照り焼きチキン きゅうりとちくわの塩昆布和え メロン  
3時のおやつ フルーツポンチ

