

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・たんぽぽ ・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 29	月	牛乳 一口カステラ	鶏肉のゆかり揚げ 五目きんぴら 納豆	ブロッコリー	牛乳 水ようかん	一口カステラ 片栗粉、砂糖 じゃがいも、ごま ねりあん	牛乳、鶏肉 平天、納豆 かつお節、のり 寒天	人参、こんにやく ごぼう、ピーマン ブロッコリー
2 16	火	牛乳 せんべい	ジャージャー麺 ごま塩サラダ グレープフルーツ		牛乳 菓子・小魚	せんべい ごま、菓子、砂糖 中華麺、ごま油	牛乳、豚肉 小魚、みそ	チンゲン菜、人参 もやし、きゅうり グレープフルーツ
3 17	水	牛乳 ビスコ	鯖の塩焼き 夏野菜の揚げびたし ひじきのじゃこ煮		牛乳 フルーツヨーグルト	ビスコ、砂糖	牛乳、鯖 ひじき、ちりめん 大豆、ヨーグルト	かぼちゃ、おくら なす、みかん缶 パン缶、バナナ
4 18	木	牛乳 マカロニの あべかわ	鶏肉のマリネ とうがんスープ グリーンポテ		牛乳 レモンケーキ	マカロニ、砂糖 ごま、じゃがいも 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉 厚揚げ、青のり 卵、きなこ	赤ピーマン、きゅうり 玉ねぎ、とうがん 人参、しいたけ 青菜、レモン
5 19	金	牛乳 クラッカーサンド	夏野菜カレー フレンチサラダ 一口ゼリー		牛乳 ツナコントースト	クラッカー、マヨネーズ カレールー、食パン じゃがいも、ジャム 一口ゼリー、砂糖	牛乳、牛肉 ツナ	かぼちゃ、人参 玉ねぎ、なす ピーマン、きゅうり キャベツ、コーン
6 20	土	お茶 ウエハース	ブルコギ丼 中華スープ パン缶		お茶 菓子	ウエハース、菓子	牛肉、わかめ	人参、玉ねぎ もやし、にら パン缶
8 22	月	牛乳 オレンジ	鯖のかば焼き 春雨の酢の物 トマト	ツナごはん	牛乳 アイスクリーム	片栗粉、砂糖 春雨、アイスクリーム	牛乳、鯖、ツナ	人参、キャベツ きゅうり、きくらげ トマト、オレンジ
9 23	火	牛乳 ビスケット	ロールパン かぼちゃとなすの チーズ焼き 海藻サラダ		お茶 おにぎり	ビスケット、ロールパン 砂糖	牛乳、豚肉 チーズ、海藻	かぼちゃ、なす 人参、きゅうり キャベツ
10 24	水	牛乳 乳ボーロ	鶏肉のカレー醤油焼き 野菜のごま和え かぼちゃの豆乳汁		牛乳 焼きそば	乳ボーロ、砂糖 ごま、カレー粉 中華麺	牛乳、鶏肉 豆腐、わかめ 豆乳、みそ ちくわ、かつお節	人参、もやし、コーン 青菜、かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ ねぎ、お好みソース
25	木	牛乳 コーンフレーク	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味		牛乳 パンケーキ	コーンフレーク じゃがいも、ごま 片栗粉、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、豚肉 いか、平天 ちりめん、卵 ヨーグルト	人参、白菜、青菜 玉ねぎ、きくらげ パン缶
12 26	金	牛乳 蒸しパン	豚肉の冷しゃぶ 千草和え バナナ		牛乳 菓子・チーズ	小麦粉、ジャム 菓子、砂糖 ごま	牛乳、豚肉 ごま、油揚げ かつお節、チーズ みそ	人参、青菜 キャベツ、もやし バナナ
27	土	お茶 ミニドーナツ	ぶっかけうどん 野菜の和え物 グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	ミニドーナツ、うどん	鶏肉	人参、キャベツ きゅうり グレープフルーツ
30	火	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮 切干大根の和え物 キウイ		牛乳 レーズンクッキー	せんべい、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、高野豆腐 ちりめん	切干大根、人参 キャベツ、キウイ レーズン
31	水	牛乳 パームケーキ	筑前煮 きゅうりの酢の物 梨		牛乳 フルーチェ	パームケーキ、ごま フルーチェの素 砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏肉 ちくわ、ちりめん わかめ	人参、れんこん たけのこ、ごぼう しいたけ、グリーンピース きゅうり、梨

☆24日(水) 誕生会特別献立 赤飯 鶏肉のケチャップ味 かぼちゃサラダ もずくスープ すいか
3時のおやつ かき氷

