

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	材料与体内での働き		
						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	金	牛乳 おふらすく	マーボー豆腐 ばんさんすう グレープフルーツ		牛乳 菓子・チーズ	おふ、バター、菓子 グラニュー糖、砂糖 はるさめ、ごま油 ごま、片栗粉	牛乳、豚肉、ハム チーズ	にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ きゅうり、きくらげ 干しいたけ
16	土	お茶 一口カステラ	ビビンバ わかめスープ キウイ		お茶 手作りおやつ	一口カステラ、砂糖	牛肉、豆腐、わかめ	もやし、小松菜 にんじん、たまねぎ ねぎ、キウイ
4	月	牛乳 クラッカーサンド	肉じゃが もずくの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 フルーチェ	クラッカー、フルーチェ 砂糖、じゃがいも ジャム	牛乳、豚肉、もずく ちりめん、青のり かつお節、小魚	にんじん、たまねぎ こんにやく、キャベツ きゅうり、グリーンピース ゆかり
19	火	牛乳 ビスケット	鶏肉のマリネ かぼちゃサラダ トマト バナナ		牛乳 りんごケーキ	ビスケット、砂糖、ごま じゃがいも、マヨネーズ 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ 赤ピーマン、かぼちゃ きゅうり、トマト、バナナ りんご、レーズン
20	水	牛乳 蒸しパン	キーマカレー ブロッコリーと卵のサラダ 一口ゼリー		牛乳 ねぎとちりめん のチヂミ	せんべい、小麦粉 片栗粉、ごま油 カレーウ、一口ゼリー マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵 ちりめん、かつお節	にんじん、たまねぎ エリンギ、なす、ねぎ ブロッコリー
21	木	牛乳 せんべい	鯖の磯辺揚げ 和風サラダ おくら納豆		牛乳 菓子・昆布	菓子、じゃがいも せんべい、ごま	牛乳、鯖、青のり 納豆、かつお節 昆布	キャベツ、にんじん コーン、おくら
22	金	牛乳 バナナ	食パン ポトフ ツナサラダ	オムレツ	お茶 おにぎり	食パン、マヨネーズ じゃがいも	牛乳、鶏肉、ウインナー 卵、ツナ	にんじん、たまねぎ しめじ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり
30	土	お茶 ミニドーナツ	ジャージャー麺 もやしのごま酢和え オレンジ		お茶 菓子	ミニドーナツ、中華麺 砂糖、ごま、菓子	豚肉、赤みそ わかめ	しょうが、チンゲン菜 もやし、にんじん オレンジ
25	月	牛乳 乳ボーロ	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	納豆	牛乳 スコーン	乳ボーロ、小麦粉 バター、砂糖	牛乳、鮭、油揚げ 豆腐、みそ、納豆 かつお節	にんじん、切干大根 さやいんげん、なす たまねぎ、ねぎ
26	火	牛乳 アーモンドクッキー	クッパ 海藻サラダ りんご		牛乳 揚げたこ焼き	小麦粉、砂糖、バター アーモンド、ごま油 冷凍たこ焼き	牛乳、牛肉、海藻	にんじん、たまねぎ にら、きくらげ、えのき きゅうり、キャベツ りんご
27	水	牛乳 バームクーヘン	豚肉となすの みそ炒め 焼きかぼちゃ ひじきふりかけ		牛乳 アイスクリーム	バームクーヘン、砂糖 ごま、アイスクリーム	牛乳、豚肉、ひじき 赤みそ、厚揚げ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン、なす かぼちゃ
28	木	牛乳 オレンジ	鶏肉の竜田揚げ 土佐酢和え 煮豆 もみのり		牛乳 豆乳ココアゼリー	砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆乳 もみのり、ちりめん かつお節、寒天	にんじん、キャベツ 小松菜、金時豆 オレンジ
29	金	牛乳 ビスコ	ラーメン ごま塩サラダ 梨		牛乳 きなこクリーム サンド	ビスコ、中華麺、ごま 食パン、バター	牛乳、焼き豚 きなこ	もやし、コーン、キャベツ にんじん、きゅうり 梨

☆4日(月)
☆7日(木)
☆30日(土)

3時のおやつ
誕生会特別献立
3時のおやつ
運動会

フルーチェ…年長組は自分で作ります！
オムライス、チキンゲット、ブロッコリーの塩ゆで、野菜スープ、パン缶
パウンドケーキ
予定通り開催の場合は、給食とおやつはありません。

