

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 29	月	牛乳 アーモンドクッキー	豚肉の生姜炒め かぼちゃのみそ汁 小魚三杯酢		牛乳 菓子・小魚	小麦粉、アーモンド 砂糖、菓子、ごま	牛乳、小魚、豚肉 厚揚げ、みそ、小魚 ちりめん	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、きくらげ、人参 しょうが、かぼちゃ えのき
2 16	火	牛乳 せんべい	鮭のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨサラダ オレンジ	トマト	牛乳 みたらし いももち	せんべい、砂糖 じゃがいも、ごま マヨネーズ	牛乳、鮭	ごぼう、人参、キャベツ きゅうり、オレンジ トマト
3 17	水	牛乳 ウエハース	鶏肉のゆかり揚げ 切干大根とちりめんの 和え物 おくら納豆		牛乳 アイスクリーム	ウエハース、ごま アイスクリーム	牛乳、鶏肉、納豆 ちりめん、かつお節 もみのり	人参、きゅうり 切干大根、おくら
4 18	木	牛乳 マカロニのあべかわ	食パン 夏野菜のミートグラタン コーンとウインナーのスープ		お茶 おにぎり	マカロニ、砂糖、食パン	牛乳、豚ひき肉 チーズ、ウインナー きな粉	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、なす、ピーマン コーン、キャベツ、小松菜
5 19	金	牛乳 パームクーヘン	豚肉と厚揚げの 中華炒め 粉ふきいも りんご		牛乳 豆乳ココアゼリー	パームクーヘン、砂糖 じゃがいも、ココア	牛乳、豚肉、厚揚げ 豆乳	人参、玉ねぎ、もやし きくらげ、チンゲンサイ りんご
6 20	土	牛乳 乳ホール	鶏めし みそ汁 パン缶		お茶 菓子	乳ホール、菓子、砂糖	鶏肉、みそ	なめこ、おくら、なす 玉ねぎ、パン缶
8 22	月	牛乳 ビスコ	夏野菜のそぼろ煮 もずくの和え物 ひじきふりかけ		牛乳 フルーチェ	ビスコ、フルーチェ、砂糖 ごま	牛乳、鶏ひき肉 厚揚げ、もずく ひじき、かつお節 ちりめん	かぼちゃ、なす、人参 玉ねぎ、グリーンピース しょうが、キャベツ きゅうり
9 23	火	牛乳 蒸しパン	カレーうどん 野菜の酢の物 キウイ		牛乳 菓子・昆布	小麦粉、砂糖、ジャム うどん、カレールウ	牛乳、豚肉、油揚げ ちりめん	人参、玉ねぎ、なす しめじ、白ねぎ、キウイ きゅうり、キャベツ
10 24	水	牛乳 ミニトーナツ	ギリチキン かぼちゃのごまサラダ 手作りふりかけ		牛乳 フルーツヨーグルト	ミニトーナツ、米粉 じゃがいも、ごま	牛乳、鶏肉、ハム 小魚、かつお節 青のり、スキムミルク	人参、かぼちゃ、バナナ かぼちゃ、きゅうり みかん缶、パン缶
11 25	木	牛乳 おふらすク	マーホーナス ナムル 焼きししやも		牛乳 とうもろこし	おふ、グラニュー糖 バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉 ししやも、ごま 赤みそ、豆腐	人参、玉ねぎ、なす 干しいたけ、きくらげ ねぎ、しょうが、キャベツ もやし、とうもろこし
12 26	金	牛乳 クラッカーサンド	あじの南蛮漬け とうがンのみそ汁 バナナ	納豆	牛乳 スキムケーキ	クラッカー、ジャム、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、あじ、納豆 みそ、スキムミルク、卵 ヨーグルト、もみのり かつお節、油揚げ	人参、玉ねぎ、ピーマン とうがん、ねぎ、バナナ レーズン
13 27	土	牛乳 ビスケット	豆乳担々麺 磯和え グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	ビスケット、砂糖 中華麺、ごま	豆乳、豚ひき肉 みそ、塩昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ 白ねぎ、干しいたけ グレープフルーツ チンゲンサイ
30 30	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス グリーンサラダ 一口ゼリー		牛乳 野菜のチヂミ	せんべい、砂糖 小麦粉、一口ゼリー ハヤシルウ、じゃがいも	牛乳、ちくわ、牛肉	人参、玉ねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり にら、もやし
31 31	水	牛乳 コーンフレーク	コーンロッケ ツナサラダ トマト		牛乳 ビタミンクッキー	コーンフレーク、砂糖 じゃがいも、小麦粉 パン粉、バター	牛乳、高野豆腐 豚ひき肉、ツナ	人参、小松菜、キャベツ きゅうり、トマト、コーン 玉ねぎ

☆8日(月) 誕生会特別献立 天の川そうめん、とり天、和風サラダ、メロン
3時のおやつ フルーツポンチ

