

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)	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
2	月	牛乳 <small>マカロニのあべかわ</small>	香味煮 もずくの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 水ようかん	マカロニ、砂糖、ごま じゃがいも、あんこ	牛乳、鶏肉、ちくわ もずく、ちりめん 小魚、きなこ 青のり	人参、ごぼう、白ねぎ こんにやく、グリーンピース しょうが、キャベツ
3 17	火	牛乳 ビスコ	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 ピザトースト	ビスコ、マヨネーズ カレールウ、食パン 一口ゼリー	牛乳、豚ひき肉 卵、チーズ、ベーコン	玉ねぎ、人参、なす エリンギ、ブロッコリー、コーン マッシュルーム、ピーマン
4 18	水	牛乳 蒸しパン	冷やし五目うどん 野菜のごま酢あえ キウイ		牛乳 菓子・小魚	菓子、砂糖、小麦粉 ジャム、うどん、ごま	牛乳、鶏肉、小魚 きざみ昆布、油揚げ	人参、きゅうり、ねぎ 干しいたけ、キウイ 青菜、キャベツ
5 19	木	牛乳 乳ポーロ	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ 梨		牛乳 フルーツヨーグルト	乳ポーロ、砂糖、ごま 緑豆春雨、スキムミルク フルーチェの素	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、にら エリンギ、赤ピーマン、梨 きくらげ、みかん缶 バナナ、パン缶
6 20	金	牛乳 せんべい	鮭の塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 なすの味噌汁	納豆	牛乳 りんごケーキ	せんべい、砂糖 小麦粉、スキムミルク バター	牛乳、鮭、納豆 豆腐、もみのり みそ、かつお節 油揚げ	人参、切干大根 グリーンピース、玉ねぎ なす、ねぎ、りんご
7 21	土	お茶 ミニーナツ	マーボー丼 ナムル グレープフルーツ		お茶 菓子	ミニーナツ、砂糖、ごま 菓子	豆腐、豚挽き肉 赤みそ	人参、玉ねぎ、にら 干しいたけ、もやし きくらげ、ほうれん草 しょうが、グレープフルーツ
9 30	月	牛乳 オレンジ	食パン 鱈のカレムニエル ごま塩サラダ	ブロッコリーの 塩ゆで	お茶 おにぎり	食パン、じゃがいも ごま、米粉	牛乳、鱈	人参、きゅうり ブロッコリー、オレンジ
10 24	火	牛乳 ウエハース	鶏肉の竜田揚げ 和風サラダ オクラ納豆		牛乳 スコーン	ウエハース、ごま アイスクリーム、小麦粉 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ わかめ、かつお節 もみのり	しょうが、人参、キャベツ コーン、オクラ
11 25	水	牛乳 バームクーヘン	チンジャオロースー 中華コーンスープ 焼きポテト		牛乳 11日 フルーチェ 25日 アイスクリーム	バームクーヘン、ごま、砂糖 じゃがいも、アイスクリーム フルーチェの素	牛乳、豚肉、豆腐	しょうが、ピーマン、人参 たけのこ、きくらげ 玉ねぎ、青菜
12 26	木	牛乳 おふラスク	肉じゃが ゆかり和え バナナ		牛乳 菓子・昆布	おふ、グラニュー糖 バター、砂糖、菓子 じゃがいも、ごま	牛乳、豚肉、昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ こんにやく、バナナ
13 27	金	牛乳 クラッカーサント	豚肉となすの みそ炒め 小魚三杯酢 とうがんスープ		牛乳 ぶどうゼリー	クラッカー、ジャム、砂糖	牛乳、豚肉、赤みそ ちりめん、厚揚げ ベーコン	人参、なす、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン とうがん、ぶどうジュース 干しいたけ、青菜
14 28	土	お茶 ビスケット	焼きそば きゅうりの磯和え りんご		お茶 手作りおやつ	ビスケット、中華麺 ごま	豚肉、ちくわ 塩昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、ねぎ、きゅうり りんご

★10日(火) 誕生会特別献立 赤飯、チキン南蛮、かぼちゃサラダ、豆腐のすまし汁、栗 3時のおやつ 栗とさつまいものマフィン

★11日(水) 3時のおやつ フルーチェ…年長組は自分で作ります！

