

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
15	火	牛乳 マカロニの あべかわ	親子煮 青菜のしらす和え 味噌汁		牛乳 菓子・小魚	マカロニ、砂糖、菓子 じゃがいも	牛乳、小魚、鶏肉 卵、ちりめん、味噌 きなこ、油揚げ	人参、干しいたけ 玉ねぎ、えのき グリーンピース、青菜 もやし
16	水	牛乳 ビスケット	鯖のゆかり揚げ 五目和え えのき納豆		牛乳 ごまクリームサンド	ビスケット、食パン バター、ごま	牛乳、鯖、納豆 油揚げ、かつお節 もみのり	しょうが、小松菜 干しいたけ、人参 もやし、えのき しらたき
17	木	牛乳 ココアクッキー	大豆入りカレーライス フレンチサラダ 一口ゼリー		牛乳 スイートポテト	小麦粉、砂糖 カレールウ、じゃがいも 一口ゼリー、黒ごま さつまいも、バター	牛乳、豚肉、大豆 卵	人参、玉ねぎ きゅうり、キャベツ
18	金	牛乳 ウエハース	すきやき煮 もやしの甘酢和え オレンジ	菜めし	牛乳 ブラウニー	ウエハース、じゃがいも 砂糖、米粉、バター	牛乳、牛肉、豆腐 焼き豆腐 かつお節	人参、玉ねぎ、バナナ 白ねぎ、ごぼう こんにやく、きゅうり もやし、オレンジ、青菜
19	土	お茶 ミニドーナツ	ラーメン ごまドレッシングサラダ パン缶		お茶 手作りおやつ	ミニドーナツ、中華麺 ごま	豚肉、焼き豚、ハム わかめ、なると 味噌	もやし、コーン、人参 キャベツ、きゅうり パン缶
21	月	牛乳 せんべい	鯖の塩焼き 切干大根のソース炒め ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 かるかん	せんべい、上新粉 甘納豆、砂糖 お好みソース 山芋	牛乳、鮭、豚肉 かつお節 青のり粉	切干大根、もやし 人参、キャベツ ブロッコリー
22	火	牛乳 乳ポーロ	いなかうどん 小松菜の和え物 みかん		牛乳 ポップコーン	乳ポーロ、うどん ポップコーン、里芋	牛乳、鶏肉、ちくわ 油揚げ、かつお節	人参、ごぼう、しめじ こんにやく、ねぎ もやし、小松菜 みかん
23	水	牛乳 ビスコ	うま煮 野菜とわかめの酢の物 煮豆 もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ビスコ、じゃがいも 砂糖、菓子	牛乳、チーズ、豚肉 ちくわ、ちりめん わかめ、もみのり 金時豆	人参、大根、ごぼう こんにやく、グリーンピース きゅうり、キャベツ もやし
24	木	牛乳 クッキーサンド	鶏肉のから揚げ ひじきとちりめんの 中華サラダ 柿	トマト	牛乳 きなこクッキー	クッキー、ジャム、砂糖 小麦粉、バター 春雨	牛乳、鶏肉 ひじき、ちりめん きなこ	人参、チンゲンサイ もやし、柿、トマト
25	金	牛乳 バームクーヘン	鶏肉と里芋の炒め煮 キャベツのごま和え 梨		牛乳 豆腐ドーナツ	バームクーヘン、砂糖 ごま、小麦粉 里芋	牛乳、鶏肉、平天 ちりめん、豆腐	人参、大根、しょうが 干しいたけ、キャベツ こんにやく、小松菜 梨
26	土	お茶 ビスケット	牛丼 のっぺい汁 キウイ		お茶 菓子	ビスケット、砂糖 菓子、里芋	牛肉、ちくわ、味噌	玉ねぎ、人参、大根 ごぼう、ねぎ、キウイ
28	月	牛乳 ウエハース	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます バナナ		牛乳 りんご蒸しパン	ウエハース、ごま、砂糖 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、味噌 ちりめん	柿、大根、きゅうり りんご
29	火	牛乳 オレンジ	食パン ポトフ ツナサラダ		お茶 おにぎり	食パン、じゃがいも マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ツナ ウイナー	オレンジ、人参、キャベツ 玉ねぎ、しめじ ブロッコリー、きゅうり
30	水	牛乳 おふラスク	ホイコーロー グリーンポテト 豆腐スープ		牛乳 菓子・昆布	おつゆふ、バター グラニュー糖、砂糖 菓子、じゃがいも	牛乳、豚肉、昆布 豆腐、赤みそ わかめ、青のり粉	人参、キャベツ、しめじ ピーマン、白ねぎ 玉ねぎ、干しいたけ
31	木	牛乳 せんべい	豆乳汁 野菜のおかか和え 手作りふりかけ		牛乳 ふかし芋	せんべい、ごま おつゆふ さつまいも	牛乳、豆乳、鶏肉 厚揚げ、白味噌 味噌、かつお節 青のり粉	人参、かぼちゃ 白菜、しめじ、ねぎ キャベツ、もやし

★18日(金) 誕生会特別献立 栗赤飯、鮭のもみじソースかけ、彩野菜のおかか和え、きのこのすまし汁、みかん
3時のおやつ マトレーヌ

※5日(土) 運動会 予定通り開催の場合は、昼食とおやつはありません。

