

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
15	金	牛乳 ウエハース	カレーライス 野菜サラダ 一口ゼリー		牛乳 ココア蒸しパン	ウエハース、カレールウ マヨネーズ、一口ゼリー 小麦粉、砂糖 じゃがいも	牛乳、牛肉、豆乳	人参、玉ねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり
16	土	お茶 ビスケット	鶏めし わかめスープ パン缶		お茶 手作りおやつ	ビスケット、砂糖	鶏肉、もみのり わかめ	人参、玉ねぎ、パン缶 しいたけ
18	月	牛乳 コーンフレーク	千草焼き もやしの和え物 味噌汁	ちりめんご飯	牛乳 シュガーパイ	コーンフレーク、砂糖 ごま、パインシート グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉 卵、みそ、わかめ ちりめん	人参、玉ねぎ、大根 きくらげ、ほうれん草 もやし、キャベツ、しめじ
19	火	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード焼き さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛乳 米粉ケーキ	せんべい、マーマレード さつまいも、マヨネーズ 黒ごま、米粉、砂糖	牛乳、鶏肉、きなこ 豆乳	人参、ごぼう、れんこん さやいんげん ブロッコリー
20	水	牛乳 焼きいも 牛乳 バナナ	食パン きのこのシチュー コールスローサラダ		お茶 おにぎり	さつまいも(6日) 食パン、じゃがいも シチューの素、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ(20日)、人参、 玉ねぎ、マッシュルーム エリンギ、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり
21	木	牛乳 おふラスク	五目煮 小松菜とツナの和え物 オレンジ		牛乳 菓子・小魚	おつゆふ、バター グラニュー糖、菓子 じゃがいも、砂糖	牛乳、小魚、ひじき 鶏肉、油揚げ、ツナ	人参、れんこん こんにゃく、グリーンピース 小松菜、もやし オレンジ
22	金	牛乳 ビスコ	鯖の甘辛 彩野菜の和え物 手作りふりかけ		牛乳 芋入りようかん	ビスコ、さつまいも 砂糖、ごま、こしあん	牛乳、鯖、油揚げ かつお節、小魚 青のり粉	人参、ほうれん草 キャベツ、もやし、コーン 青のり粉
30	土	お茶 ミニドーナツ	豚汁うどん 青菜の磯和え グレープフルーツ		お茶 菓子	ミニドーナツ、うどん 菓子、里芋	豚肉、油揚げ みそ、塩昆布	人参、大根、ごぼう こんにゃく、ねぎ 小松菜、グレープフルーツ
25	月	牛乳 クラッカーサンド	のり塩からあげ キャベツとコーンの和え物 みかん		牛乳 菓子・チーズ	クラッカー、ジャム、菓子	牛乳、鶏肉、チーズ 青のり粉、かつお節	キャベツ、人参、コーン ほうれん草、みかん
26	火	牛乳 乳ポーロ	マーボー豆腐 おじゃがとじゃこの おかか和え りんご		牛乳 小倉サンド	乳ポーロ、砂糖 食パン、じゃがいも こしあん	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、赤みそ ちりめん、かつお節	人参、玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ、りんご しょうが
27	水	牛乳 バームクーヘン	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 さつまいもの味噌汁	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 スコーン	バームクーヘン、小麦粉 砂糖、さつまいも	牛乳、鮭、ひじき 鶏肉、ちくわ、みそ 油揚げ	人参、さやいんげん 玉ねぎ、ねぎ ブロッコリー
28	木	牛乳 マカロニの あべかわ	ちゃんぽん麺 焼きポテト キウイ		牛乳 ふかし芋	マカロニ、中華麺 じゃがいも、砂糖 さつまいも	牛乳、豚肉、えび かまぼこ、きな粉	キャベツ、人参、コーン 玉ねぎ、キウイ
29	金	牛乳 黒ごまクッキー	厚揚げと大根の そばろ煮 白菜の塩昆布和え 小魚三杯酢		牛乳 うの花チヂミ	小麦粉、砂糖 黒ごま	牛乳、鶏ひき肉 塩昆布、ちりめん ちくわ、おから、チーズ	人参、ごぼう、大根 干しいたけ、白菜 グリーンピース、きゅうり ねぎ

★15日(金)

誕生会特別献立
3時のおやつ

山菜おこわ、れんこんコロッケ、ごま塩サラダ、すまし汁、みかん
たこ焼き

