

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
4 ⑱	土	お茶 ウエハース	五味味噌うどん キャベツのごま和え パン缶		お茶 菓子	ウエハース、うどん 菓子、ごま	豚肉、油揚げ みそ	人参、大根、ごぼう しめじ、ねぎ、キャベツ パン缶
6 20	月	お茶 せんべい 牛乳 せんべい	チキンカレー 大根サラダ 一口ゼリー		牛乳 スコーン	せんべい、小麦粉 砂糖、一口ゼリー カレールー	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、大根 グリーンピース、きゅうり
7 21	火	牛乳 マカロニの あべかわ	食パン 花野菜のシチュー グリーンサラダ		お茶 七草粥 お茶 おにぎり	マカロニ、砂糖、食パン シチューの素 じゃがいも	牛乳、鶏肉、きな粉	人参、玉ねぎ、白菜 カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、きゅうり 七草
8 22	水	牛乳 ビスコ	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごま和え みかん	納豆	牛乳 ベジータケーキ	ビスコ、ごま、小麦粉 バター、砂糖	牛乳、鶏肉、納豆 もみのり、かつお節 スキムミルク	しょうが、人参、白菜 ほうれん草、かぶ かぶの葉、大根 みかん、ねぎ
9 23	木	牛乳 パームクーヘン	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 もみのり キウイ		牛乳 菓子・チーズ	パームクーヘン、菓子 じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏肉、チーズ 高野豆腐、もみのり ツナ	人参、玉ねぎ、もやし 干しいたけ、小松菜 グリーンピース、キウイ
10 24	金	牛乳 ビスケット	ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 かぶの味噌汁		牛乳 ポップコーン	ビスケット、砂糖 ポップコーン	牛乳、ぶり、みそ 厚揚げ	切干大根、人参 きゅうり、玉ねぎ かぶの葉、かぶ
11 25	土	お茶 ミニドーナツ	クッパ 華風和え りんご		お茶 手作りおやつ	ミニドーナツ、砂糖	牛肉	人参、玉ねぎ、にら きくらげ、えのき しいたけ、キャベツ もやし、人参、りんご
14 28	火	牛乳 ウエハース	松風焼き ブロッコリーの塩ゆで かきたま汁		牛乳 ごまじゃこトースト	ウエハース、砂糖、ごま じゃがいも、食パン マヨネーズ、パン粉	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、厚揚げ 青のり粉、ちりめん 卵	人参、玉ねぎ、白菜 ブロッコリー、えのき ねぎ
15 29	水	牛乳 オレンジ	肉じゃが 白菜のごま酢和え きな粉ふりかけ		牛乳 おしるこ 牛乳 黒豆蒸しパン	じゃがいも、あんこ 砂糖、ごま、小麦粉 白玉粉	牛乳、豚肉、わかめ ちりめん、きな粉 黒豆、豆乳	人参、玉ねぎ グリーンピース、こんにゃく 白菜、ほうれん草
16 30	木	牛乳 クッキーサンド	八宝麺 焼きポテト バナナ		牛乳 お好み焼き	クッキー、ジャム じゃがいも、中華麺 小麦粉、山芋 お好みソース	牛乳、えび、豚肉 ちくわ、青のり粉 きざみ昆布、豆腐	人参、白菜、玉ねぎ たけのこ、チンゲンサイ きくらげ、バナナ キャベツ
17 31	金	牛乳 せんべい	筑前煮 青菜のしらす和え いよかん	ひじきごはん	牛乳 菓子・小魚	せんべい、砂糖 さといも、菓子	牛乳、鶏肉、ちくわ ちりめん、ひじき 油揚げ、昆布	人参、れんこん、ごぼう たけのこ、こんにゃく 干しいたけ、小松菜 もやし、いよかん

- ★10日(金) 誕生会特別献立 赤飯、ぶりの照り焼き、七福なます、すまし汁、紅白かまぼこ、黒豆、みかん
3時のおやつ さつまいもとりんごのきんとん
- ★18日(土) 給食試食会 鱈の竜田揚げ、干草和え、手作りふりかけ



7日(火)の3時のおやつ「七草粥」のお米と、10日(金)の給食の「黒豆」は、年長組が育てて収穫したものが入っていますよ!

