

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 15	土	お茶 ミニドーナツ	そばろ井 大根の甘酢和え グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	ミニドーナツ、砂糖	豚ひき肉、卵	大根、人参、きゅうり グレープフルーツ
3 17	月	牛乳 ウエハース	マーボー大根 ナムル 焼きししゃも		牛乳 ココアクッキー	ウエハース、小麦粉 砂糖、バター、ごま	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、ししゃも	人参、大根、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ きくらげ、しょうが ほうれん草、もやし
4 18	火	牛乳 クラッカーサンド	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁	トマト	牛乳 マラーカオ	クラッカー、ジャム、砂糖 小麦粉、練乳 さつまいも	牛乳、さば、ひじき ちくわ、豚肉 みそ、卵	人参、れんこん、トマト グリーンピース、大根 ごぼう、ねぎ レーズン
5 19	水	牛乳 ビスコ	カレーうどん 小松菜の和え物 パナナ		牛乳 おでん	ビスコ、うどん玉 カレーウ、砂糖	牛乳、豚肉、平天 かつお節	人参、ごぼう、玉ねぎ パナナ、小松菜、もやし こんにゃく、大根
6 20	木	牛乳 おふラスク	すき焼き煮 青菜のごま酢和え 納豆		牛乳 チーズ蒸しパン	おふ、グラニュー糖 小麦粉、砂糖 バター、ごま じゃがいも	牛乳、牛肉、チーズ 焼き豆腐、納豆 ツナ、わかめ	人参、玉ねぎ、青菜 ごぼう、こんにゃく 白ねぎ、ねぎ、もやし
7 21	金	牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁	ちりめんご飯	牛乳 菓子・昆布	砂糖、さつまいも ごま、菓子、おふ	牛肉、鶏肉、ちくわ 豆腐、白味噌 昆布、ちりめん ひじき	オレンジ、ほうれん草 人参、玉ねぎ、白菜 えのき
8 22	土	お茶 乳ボーロ	ラーメン 焼きポテ キウイ		お茶 菓子	乳ボーロ、中華麺 じゃがいも、菓子	豚肉、焼き豚 わかめ、なると	もやし、コーン、キウイ
10 25	月 火	牛乳 パームケーキ	鶏肉のゆかり揚げ 土佐酢和え いよかん		牛乳 菓子・小魚	パームケーキ、菓子	牛乳、鶏肉、小魚 かつお節	人参、キャベツ、青菜 いよかん
12 26	水	牛乳 せんべい	食パン 白菜のクリームシチュー グリーンサラダ		お茶 おにぎり	せんべい、食パン じゃがいも	牛乳、鶏肉	人参、玉ねぎ、白菜 يونクリーム缶、キャベツ グリーンピース、きゅうり
13 27	木	牛乳 蒸しパン	いも煮 菜の花のおかか和え 手作りふりかけ		牛乳 きな粉クリーム サンド	小麦粉、砂糖、ジャム さといも、ごま 食パン、バター グラニュー糖	牛乳、きな粉、牛肉 厚揚げ、かつお節 小魚、青のり粉	人参、大根、ごぼう しめじ、こんにゃく 白ねぎ、キャベツ 菜の花、コーン
14 28	金	牛乳 ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁 りんご		牛乳 ブラウニー	ビスケット、砂糖 さといも、米粉 バター	牛乳、鮭、白みそ ちくわ、厚揚げ みそ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ ピーマン、人参、白菜 ねぎ、りんご、パナナ

- ★19日(水) 誕生会特別献立 鬼の子ランチ、黄にらのすまし汁、いちご  
3時のおやつ 甘納豆のパウンドケーキ
- ★26日(水) 参観日 二色サンドイッチ

年少以上の組は、鬼の子の顔を  
自分で作ります！

