

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
1 15 29	金	牛乳 ウエハース	豚肉のマーナレード炒め かぼちゃのみそ汁 バナナ	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 ハムチーズサンド	ウエハース、ジャム 食パン、マヨネーズ	牛乳、豚肉 油揚げ、豆腐、みそ ハム、チーズ	人参、玉ねぎ チンゲン菜、かぼちゃ えのき、ねぎ、バナナ ブロッコリー、きくらげ
2 16	土	お茶 ビスコ	鶏の照り焼き丼 人参ともやしの和え物 キウイ		お茶 菓子	ビスコ、ごま、菓子 砂糖	鶏肉、もみのり	白ねぎ、もやし、人参 チンゲン菜、キウイ
4 18	月	4日 牛乳 18日 お茶 せんべい	食パン ポークビーンズ フレッチサラダ		お茶 おにぎり	せんべい、食パン じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉 ウインナー、大豆	人参、玉ねぎ、エリンギ さやいんげん、キャベツ きゅうり
5 19	火	牛乳 乳ポーロ	筑前煮 切干大根の酢の物 納豆		牛乳 アイスクリーム	乳ポーロ、じゃがいも ごま、アイスクリーム 砂糖	牛乳、鶏肉、ちくわ ちりめん、納豆 かつお節、もみのり	人参、れんこん、ごぼう こんにゃく、グリーンピース 干しいたけ、ねぎ 切干大根、キャベツ
6 13 27	水	牛乳 ビスケット	鯖の塩焼き ゴーヤチャンプルー トマト	ひじきごはん	牛乳 フルーツヨーグルト	ビスケット、砂糖 ごま	牛乳、鯖 豚肉、豆腐 かつお節、ひじき 油揚げ、スキムミルク	小松菜、人参、ゴーヤ もやし、トマト、バナナ みかん缶、パイン缶
20	水	牛乳 ビスケット	誕生会特別献立			ビスケット、コーンフレーク ごま、マヨネーズ	牛乳、鶏肉 ベーコン、豆腐 もずく	コーン、ブロッコリー、キャベツ 人参、玉ねぎ、ねぎ すいか
7 21	木	牛乳 コーンフレーク	鶏肉と野菜のケチャップ煮 キャベツとコーンの和え物 オレンジ		牛乳 ココ蒸しパン	コーンフレーク じゃがいも 米粉、砂糖	牛乳、鶏肉 かつお節 調整豆乳	人参、玉ねぎ、なす しめじ、ピーマン、キャベツ ホールトマト缶、小松菜 コーン、オレンジ
8 22	金	牛乳 おふラスク	豚肉の冷しゃぶ 千草和え じゃこ豆		牛乳 菓子・小魚	おふ、ごま、砂糖 菓子	牛乳、バター、豚肉 白みそ、油揚げ かつお節、大豆 ちりめん、小魚	人参、小松菜、キャベツ もやし、コーン
9 23	土	お茶 ミニーナツ	ぶっかけひやむぎ 焼きポテト パイン缶		お茶 手作りおやつ	ミニーナツ、ひやむぎ 砂糖、ごま じゃがいも	牛乳、油揚げ 鶏肉	干しいたけ、人参 小松菜、パイン缶
25	月	牛乳 せんべい	高野豆腐のオランダ煮 春雨とツナの和え物 手作りふりかけ		牛乳 水ようかん	せんべい、砂糖 春雨、ごま	牛乳、高野豆腐 ツナ缶、小魚 青のり	人参、キャベツ わかめ
12 26	火	牛乳 オレンジ	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 一口ゼリー		牛乳 レモンケーキ	じゃがいも、砂糖 一口ゼリー、小麦粉	牛乳、鶏肉 バター、卵	オレンジ、かぼちゃ 人参、玉ねぎ、なす ホールトマト缶、ピーマン キャベツ、きゅうり、レモン
14 28	木	牛乳 クラッカーサンド	冷麺 焼きかぼちゃ りんご		牛乳 菓子・チーズ	クラッカー、ジャム、砂糖 中華麺、ごま、菓子	牛乳、焼き豚 チーズ	きくらげ、干しいたけ 人参、もやし、トマト きゅうり、かぼちゃ りんご
30	土	お茶 ビスケット	プルコギ丼 中華スープ グレープフルーツ		お茶 菓子	ビスケット、砂糖、ごま 菓子	牛肉、赤みそ 豆腐、わかめ	玉ねぎ、人参、にら キャベツ、グレープフルーツ

★20日(水) 誕生会特別献立 とうもろこしごはん、クリスマスチキン、ブロッコリーのごま和え、もずくスープ、すいか
3時のおやつ かき氷

