

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	水	牛乳 ウエハース	マーボーなす ナムル 焼きししやも		牛乳 きな粉寒天	ウエハース、砂糖 ごま	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ きな粉、焼きししやも	人参、玉ねぎ、なす 干しいたけ、ねぎ しょうが、青菜 もやし
2 16	木	牛乳 ポーロ	鰯の南蛮漬け 冬瓜のみそ汁 バナナ	納豆	牛乳 菓子・小魚	ポーロ、砂糖、菓子 ごま	牛乳、鰯、小魚 油揚げ、みそ、納豆 わかめ、もみのり かつお節	人参、玉ねぎ、ピーマン 冬瓜、えのき、ねぎ バナナ
3 17	金	牛乳 せんべい	ぶっかけうどん 野菜の和え物 オレンジ		牛乳 フルーツヨーグルト	せんべい、うどん 砂糖	牛乳、油揚げ、鶏肉 スキムミルク	人参、干しいたけ 青菜、オレンジ、バナナ パン缶、みかん缶 きゅうり、もやし
4 18	土	お茶 ミニーナツ	中華丼 きゅうりの酢の物 パン缶		お茶 菓子	ミニーナツ、砂糖 菓子	豚肉、ちくわ、わかめ	人参、玉ねぎ、白菜 たけのこ、きくらげ 青菜、きゅうり もやし、パン缶
6 29	月 水	牛乳 ポーロ	豚肉と厚揚げの 中華炒め グリーンポテト もみのり		牛乳 フルーチェ	ポーロ、フルーチェの素 じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、厚揚げ 青のり粉、もみのり	人参、玉ねぎ、青菜 もやし
7 21	火	牛乳 ビスコ	鶏肉のゆかり揚げ きゅうりとひじきの 和え物 おくら納豆		牛乳 とうもろこし	ビスコ、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ひじき ちりめん、納豆 かつお節、もみのり	きゅうり、もやし、人参 おくら、とうもろこし
8 22	水	牛乳 ビスケット	ハヤシライス グリーンサラダ 一口ゼリー(22日のみ)		牛乳 ジャムサンド	ビスケット、ハヤシウ じゃがいも、砂糖 一口ゼリー、食パン ジャム	牛乳、豚肉	人参、玉ねぎ、キャベツ きゅうり
9 23	木	牛乳 せんべい	夏野菜のそぼろ煮 もずくの酢の物 手作りふりかけ		牛乳 アイスクリーム	せんべい、砂糖 アイスクリーム、ごま	牛乳、豚ひき肉 厚揚げ、もずく 小魚、青のり粉	人参、かぼちゃ、なす 玉ねぎ、青菜、もやし しょうが、きゅうり
10 24	金	牛乳 ウエハース	鯖の塩麹焼き 豆腐のみそ汁 小魚三杯酢		牛乳 菓子・昆布	ウエハース、砂糖、菓子 ごま	牛乳、鯖、豆腐 みそ、わかめ、昆布 ちりめん	玉ねぎ、えのき ねぎ
11 25	土	お茶 バームクーヘン	豆乳担々麺 磯和え グレープフルーツ		お茶 手作りおやつ	バームクーヘン、中華麺 砂糖、ごま	豚ひき肉、みそ 豆乳、塩昆布	玉ねぎ、ねぎ、青菜 干しいたけ、人参 キャベツ、グレープフルーツ
13 27	月	牛乳 コーンフレーク	グリルチキン ごぼうのごまマヨサラダ キウイ	ブロッコリーの 塩ゆで	牛乳 お好み焼き	米粉、小麦粉、ごま コーンフレーク、マヨネーズ お好みソース、山芋 じゃがいも	牛乳、鶏肉、ちくわ 刻み昆布、青のり粉 かつお節	ごぼう、人参、キャベツ きゅうり、ブロッコリー キウイ
14 28	火	牛乳 おふラスク	食パン 豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ		お茶 おにぎり	おふ、グラニュー糖 食パン、バター、マカロニ	牛乳、豆乳、ウインナー 豚ひき肉	玉ねぎ、かぼちゃ 人参、なす、ピーマン キャベツ、青菜、コーン
30	木	牛乳 マカロニの あべかわ	肉じゃが 土佐酢和え オレンジ		牛乳 豆乳バナナケーキ	マカロニ、じゃがいも 砂糖、小麦粉	牛乳、きな粉、豆乳 豚肉、かつお節	人参、玉ねぎ、もやし こんにゃく、グリーンピース きゅうり、オレンジ、バナナ キャベツ
31	金	牛乳 せんべい	コーンロッケ ツナサラダ トマト		牛乳 菓子・チーズ	せんべい、小麦粉 じゃがいも、パン粉 砂糖、菓子	牛乳、豚ひき肉 ツナ、チーズ	玉ねぎ、コーン、トマト キャベツ、きゅうり

☆ 7日(火) 誕生会特別献立 天の川そうめん、鶏肉のから揚げ、和風サラダ、一口ゼリー  
3時のおやつ フルーツポンチ

