

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと	熱量
15	木	みそけんちん汁 ししゃものみりん干し ピーマンのおかか煮	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、ししゃも、油揚げ 味噌、豆腐、花かつお ちりめん	葱、ごぼう、白菜、人参 大根、ピーマン、コンニャク 昆布	さつまいも、ごま、油	371
16	金	豚肉の生姜炒め さつまいもの甘煮 ひじきの中華風サラダ	牛乳 バナナケーキ	牛乳、豚肉、スキムミルク ちりめん、卵	にら、生姜、玉葱、ピーマン もやし、人参、きゅうり、 キャベツ、ひじき、ばなな	さつまいも、春雨、ごま ごま油、マーガリン、砂糖 小麦粉	448
17	土	田舎うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ちくわ	白菜、シメジ、人参、 こんにゃく、ごぼう、果物	さつまいも、ごま油、油 片栗粉	488
19	月	チンゲンサイとマカロニのシチュー あさりとひじきの佃煮 ブロッコリーの塩茹で	牛乳 おにぎり (わかめ)	牛乳、鶏肉、バター あさり、ベーコン	人参、玉葱、白菜、ヒジキ マッシュルーム、しめじ、コーン チンゲンサイ、ブロッコリー	じゃがいも、マカロニ シチューミックス	351
20	火	手作りがんもどき 干草和え さつまいもご飯	牛乳 にゅうめん	牛乳、平天、卵、豆腐 えび、スキムミルク、かまぼこ 花かつお	人参、ごぼう、ひじき、 インゲン、青菜、白菜、葱 コーン	さつまいも、片栗粉、油 そうめん	347
21	水	豚肉と里芋の含め煮 青菜のおひたし 手作りふりかけ	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、花かつお 小魚、干しえび、卵 スキムミルク	人参、大根、干し椎茸、 コンニャク、青菜、青海苔	里芋、油、ごま油、ごま 小麦粉、マーガリン	386
8	木	チキンライス、唐揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳 チョコレート ケーキ	牛乳、卵、スキムミルク ハム、鶏肉	玉葱、人参、パセリ、ミソ缶 きゅうり、トマト、コーン マッシュルーム、しめじ	小麦粉、ココア、チョコレート じゃがいも、砂糖、油	436
22	金	揚げさばの野菜あんかけ おからの炒り煮 金時豆	牛乳 お菓子 するめ	牛乳、さば、おから するめ、ちくわ、油揚げ	モヤシ、人参、水煮筍 キクラゲ、椎茸、インゲン コンニャク、葱、ごぼう	金時豆、片栗粉 油、砂糖、お菓子	392
24	土	親子丼 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵、油揚げ	玉葱、人参、青菜、果物	お菓子	451
26	月	ちくわと大豆の磯煮 レバーの煮付け 青菜のしらす和え (3未のみ)	牛乳 焼きビーフン	牛乳、大豆、ちくわ 油揚げ、豚肉、鶏レバー ちりめん、ベーコン	人参、レンコン、コンニャク インゲン、生姜、青菜、ヒジキ キャベツ、干ししいたけ	ビーフン、じゃが芋、砂糖 油	333
13	火	豆腐ハンバーグ、トマト かぼちゃグラッセ、ブロッコリー	牛乳 アップルパイ風 揚げ餃子	牛乳、スキムミルク、卵 豆腐、ツナ缶、バター	玉葱、人参、りんご トマト、ブロッコリー、かぼちゃ	マカロニ、パン粉 油、餃子の皮	364
27	火	スパゲティミートソース パリパリサラダ 果物	牛乳 蒸しパン	牛乳、豚ミンチ、卵 ベーコン	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、キャベツ、パプリカ きゅうり、トマト	餃子の皮、油、砂糖 小麦粉、さつまいも	495
28	水	さんまの磯香フライ 大根の信田煮 和え物	牛乳 スイートポテト	牛乳、さんま、卵、油揚げ ちくわ、バター、スキムミルク	青海苔粉、キャベツ、大根 人参、青菜	じゃが芋、小麦粉、パン粉 油、砂糖、さつまいも ごま	426
29	木	回鍋肉 春雨の酢の物 金時豆	牛乳 チーズ お菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ、 味噌、ハム、チーズ	キャベツ、まいたけ、ピーマン 白葱、ニンニク、キャベツ 人参、きゅうり	お菓子、油、砂糖 春雨、金時豆、ごま油	383
30	金	ドライカレー ゆで卵 キャベツとわかめの酢の物	牛乳 豆腐入り 甘辛団子	牛乳、合びきミンチ 卵、ちりめん、豆腐	玉葱、人参、ゴボウ マッシュルーム、キャベツ わかめ	カレールー、油 白玉粉	372

※13日(火)は、お宮参りに出かけます。めろん、みかん、いちご組は、お母さんの手作り弁当を持ってきてください。