

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間
				体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもと
2 16	月	炒り豆腐 青菜の胡麻和え 金時豆	牛乳 ホットケーキ	牛乳、豆腐、豚肉 卵	玉葱、人参、椎茸、ひじき、 インゲン、青菜	金時豆、ごま、油、砂糖 小麦粉、マーガリン
3 17	火	鶏肉とお芋の中華煮 青菜とコーンの和え物 細切り昆布のじゃこ煮	牛乳 チーズパイン サンド	牛乳、鶏肉、鰹節 ちりめん、チーズ オイスターソース	玉葱、水煮筍、ピーマン シメジ、青菜、人参、生姜 もやし、コーン、昆布、パイン	じゃが芋、片栗粉、油 お菓子、砂糖 バターロールパン
4 18	水	コロケ 切り干し大根のサラダ トマト、ポイルキャベツ	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶 魚肉ソーセージ 卵、スキムミルク	玉葱、人参、キャベツ、トマト 切り干し大根、きゅうり、 ミカン缶	油、マヨネーズ、小麦粉 パン粉、ごま、じゃが芋
5 19	木	魚の塩焼き ひじきのきんぴら ブロッコリーの塩茹で、果物	牛乳 おにぎり	牛乳、魚、油揚げ、平天	ひじき、コンニャク、インゲン ゴボウ、ブロッコリー、果物	じゃが芋、ゴマ、油、砂糖
6 20	金	ごぼうと大豆のドライカレー ゆで卵 野菜のマリネ	牛乳 昆布 お菓子	牛乳、合びきミンチ、大豆 卵、ちりめん	昆布、ゴボウ、玉葱、人参 ピーマン、キャベツ、きゅうり セロリ	油、砂糖、カレールウ お菓子
7 21	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、ちくわ 卵	玉葱、人参、青菜 えのきだけ、果物	干しうどん
9 23	月	高野豆腐の卵とじ あさり和小魚の佃煮 青菜の磯和え	牛乳 シュガー トースト	牛乳、鶏肉、高野豆腐 あさり、ちりめん、鰹節 バター、卵	人参、玉葱、椎茸、インゲン 生姜、青菜、えのきだけ、 海苔	牛乳、食パン、砂糖、油
10 24	火	中華丼 ひじきと春雨のサラダ ブロッコリーの塩茹で	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、缶、ムキエビ ちりめん、スキムミルク、卵、 鶏卵	人参、玉葱、キャベツ、筍 キクラゲ、モヤシ、椎茸、白菜 チンゲンサイ、ヒジキ、ブロッコリー	片栗粉、春雨、砂糖、油 小麦粉
11	水	冷やしうどん 野菜の酢の物 果物	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、ちくわ、卵 ハム、大豆	人参、きゅうり、わかめ、 椎茸、キャベツ、わかめ 果物、切り干し大根	干しうどん、砂糖、ごま
25	水	アンパンマンライス 鶏肉のから揚げ 野菜スープ	牛乳 わらびもち	牛乳、ちりめん、鶏肉 魚肉ソーセージ、ベーコン きなこ	玉葱、きゅうり、トマト 人参、キャベツ、セロリ パセリ	煮豆、小麦粉、じゃが芋 わらびもち粉
12 26	木	なすの味噌炒め おくら納豆 かぼちゃの煮つけ	牛乳 カレー風味 揚げ餃子	牛乳、豚肉、厚揚げ、味噌 納豆、鰹節、チーズ	おくら、海苔、人参、ナス、 キャベツ、椎茸、ピーマン かぼちゃ、玉葱	砂糖、油、片栗粉 餃子の皮
13	金	魚のムニエルトマトソース スパゲティソテー 粉ふき芋	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、バター、ベーコン 小魚、魚	シメジ、コーン、トマト缶 ニンニク、人参、玉葱、ピーマン キャベツ、ピーマン	じゃがいも、スパゲティ 小麦粉、お菓子
27	金	かつおの竜田揚げ 粉ふき芋、ひじきご飯 ごぼうサラダ	牛乳 フルーツ パンチ	牛乳、かつお 油揚げ、ちくわ、スキムミルク	ひじき、人参、インゲン、 ごぼう、きゅうり、人参、 キャベツ、果物	マヨネーズ、片栗粉 さつま芋、じゃが芋、ごま サイダー、油、砂糖
14 28	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、人参、キャベツ、葱 もやし、果物	中華そば、油
30	月	ちくわの香味煮 ポイル野菜 ししゃものみりん干し	牛乳 麩のラスク	牛乳、ちくわ、豚肉、チーズ 高野豆腐、ちりめん ししゃも、きなこ	人参、コンニャク、ゴボウ キャベツ、きゅうり	ゴマ、油、砂糖、じゃが芋 マーガリン、麩

※三才未満児には、10時のおやつがあります。