

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	
15	水	竹輪の香味煮 キャベツとワカメの酢和え じゃこと大豆のあまから煮	牛乳 お好み焼き	牛乳、竹輪、豚肉 フリム、大豆、卵、 スキムミルク	人参、コンニャク、インゲン キャベツ、ワカメ、椎茸 もやし	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉、小麦粉	
16	木	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え ひじきと小魚の佃煮	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、鶏肉、卵、フリム 高野豆腐、鰹節	人参、玉葱、椎茸、インゲン ブロッコリー、ひじき、昆布	砂糖、油、ごま、お菓子	
3	金	シーフードカレー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳、あさり、イカ、エビ スキムミルク、卵	人参、玉葱、インゲン、リンゴ 大根、きゅうり	じゃが芋、カレールー 油、砂糖、さつまいも 小麦粉、マーガリン	
17	金	大豆と挽肉のカレー ゆで卵 大根サラダ	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳、豚肉、大豆、卵 スキムミルク	人参、玉葱、インゲン、リンゴ 大根、きゅうり	じゃが芋、カレールー 油、砂糖、さつまいも 小麦粉、マーガリン	
18	土	あんかけチャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、かにかま	人参、玉葱、葱、コーン 果物	油、片栗粉	
20	月	豚肉と里芋の炒め煮 青菜の納豆和え 果物	牛乳 ごまクッキー	牛乳、豚肉、納豆 ちりめん、鰹節、卵	人参、青菜、大根、ごぼう 椎茸、インゲン、生姜 青菜、果物	里芋、小麦粉、ごま 砂糖、油、マーガリン	
21	火	さんまの磯香フライ レコンのきんぴら、粉ふき芋 ゆかりごはん	牛乳 にらと竹輪の ちぢみ風	牛乳、さんま、卵、竹輪 スキムミルク	人参、レコン、シメジ、ピーマン キャベツ、ニラ	小麦粉、パン粉、油 ごま、小麦粉、片栗粉 ごま油	
22	水	三色丼 具沢山のっぺい汁	牛乳 さつまいもの スティック揚げ	牛乳、卵、鶏肉、厚揚げ スキムミルク、ちくわ	青菜、人参、白菜、大根 葱	さつまいも、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	
9	木	さばの味噌煮 春雨の和え物 かぼちゃの煮つけ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳、さば、味噌、チーズ ハム	青菜、人参、キャベツ かぼちゃ	春雨、お菓子、砂糖	
23	木	鶏肉のから揚げ 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で、果物	牛乳 エメラルド 蒸しパン	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、スキムミルク	キャベツ、人参、玉葱、ニラ ブロッコリー、果物、青菜	小麦粉、さつまいも、油 砂糖、じゃが芋	
10	24	金	手作りがんもどきのあんかけ 繊切り野菜のごま酢和え さつまいもの甘煮	牛乳 フレンチ トースト	牛乳、豆腐、鶏肉、卵 スキムミルク、ちりめん 油揚げ	ごぼう、ひじき、いんげん キャベツ、大根、人参、 セロリ、きゅうり	油、片栗粉、砂糖 食パン、山芋、さつまいも
25	土	きつねうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ	人参、青菜	干しうどん、砂糖	
27	月	マーボー豆腐 ナムル ししゃものみりん干し	牛乳 おにぎり	牛乳、豆腐、豚肉 ししゃも、味噌	玉葱、人参、生姜、ニンニク 青菜	片栗粉、ごま油、油	
14	28	火	大豆の五目煮 ピーマンの炒め物 あさりと昆布の佃煮	牛乳 ジャムサンド	牛乳、豚肉、油揚げ 大豆、ちりめん、あさり	人参、ごぼう、ひじき、コンニャク インゲン、ピーマン、昆布	じゃが芋、油、砂糖 食パン
29	水	コロケ、ゆかりご飯 マカロニサラダ ブロッコリーの塩茹で	牛乳 かるかん	牛乳、豚肉、卵、ハム スキムミルク	玉葱、人参、きゅうり コーン、キャベツ、ブロッコリー	山芋、上新粉、小麦粉、 砂糖、油、マヨネーズ	
30	木	クリームシチュー パリパリサラダ 果物	牛乳 小魚 お菓子	牛乳、鶏肉、スキムミルク ベーコン、小魚	人参、玉葱、ブロッコリー シメジ、キャベツ、トマト、 きゅうり、コーン、パプリカ	餃子の皮、油、じゃが芋 お菓子	
31	金	魚の南蛮漬け きのこと野菜の胡麻和え さつまいもご飯、トマト	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、魚、卵、	人参、玉葱、ピーマン シメジ、キャベツ、青菜、トマト かぼちゃ、コーン	片栗粉、油、砂糖 ごま、小麦粉、マーガリン	

※三歳未満児には、10時のおやつがあります。

#### <園外保育について>

21日(火)は、もも組、めろん組は、お母さんの手作りのお弁当をおねがいします。

23日(木)は、いちご組、みかん組、めろん組は、お弁当箱に、ご飯(おにぎり)を詰めて持参してください。おかずは園で用意します。