

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
1 15	土	いなかうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、油揚げ ちくわ	人参、ごぼう、しめじ 白菜、葱、コンニャク	さつまいも、片栗粉 干しうどん
17	月	中華丼 焼きししゃも 青菜のおかか和え	牛乳 おから クッキー	牛乳、豚肉、イカ、エビ ウズラ卵、ししゃも、鰹節 卵、スキムミルク、バター、おから	人参、白菜、玉葱、筍 干し椎茸、チンゲンサイ、青菜	砂糖、ごま、片栗粉 油、小麦粉
4	火	鶏肉のから揚げ 卵焼き、ブロッコリーの塩茹で 果物	牛乳 さつまいも 蒸しパン	牛乳、鶏肉、ベーコン 卵、スキムミルク	玉葱、人参、青菜 ブロッコリー、果物	さつまいも、小麦粉 砂糖、油、片栗粉 マーガリン、じゃが芋
5 18	水 火	鶏肉と根菜の和風クリーム煮 ブロッコリーの塩茹で ひじきと小魚の煮物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、スキムミルク ちりめん	人参、玉葱、ゴボウ、レンコン インゲン、ブロッコリー、ひじき 生姜	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖
19	水	ツナ入りオムレツ 切り干し大根の炒め煮 青菜のシラス和え	牛乳 さつまいもの 揚げ団子	牛乳、ツナ缶、卵、油揚げ ちりめん	玉葱、人参、ピーマン 切り干し大根、インゲン 青菜	さつまいも、白玉粉、油 砂糖、ごま、じゃが芋
6 20	木	魚の塩焼き 五目と和え 味噌汁	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、鮭、油揚げ、味噌 ちくわ	干し椎茸、しらたき、青菜、 人参、モヤシ、にら キャベツ、昆布	ごま、砂糖 さつまいも
7 21	金	大豆入りドライカレー ゆで卵 野菜のドレッシング和え	牛乳 二色サンド	牛乳、合びきミンチ、卵 ベーコン、きなこ 大豆	玉葱、人参、ピーマン、ゴボウ キャベツ、パプリカ、きゅうり レタス	カレールー、食パン、ジャム マーガリン、油
8 22	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉葱、人参、コーン シメジ、ピーマン	お菓子 油
10	月	大豆の磯煮 柿なます 煮豆	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、鶏肉、大豆、卵 油揚げ	人参、レンコン、コンニャク、ひじき インゲン、大根、きゅうり、 柿、かぼちゃ	じゃが芋、砂糖、油 金時豆、小麦粉 マーガリン
11 25	火	白身魚のフライ(タルタルソース) ポイル野菜、粉ふき芋 ひじきご飯	牛乳 お好み焼き	牛乳、魚、卵、ちくわ フリメン、油揚げ	玉葱、らっきよ、人参、パセリ キャベツ、きゅうり、ひじき インゲン、もやし	さつまいも、小麦粉、パン粉 マヨネーズ、砂糖、油 山芋
12 26	水	高野豆腐のオランダ煮 きのこと野菜の煮物 青菜の納豆和え	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、高野豆腐、豚肉 納豆、フリメン、鰹節、 味噌	人参、玉葱、筍、エリンギ シメジ、インゲン、青菜	中華麺、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、ごま油
13 27	木	炒り豆腐 レバーの煮付け ごぼうサラダ、パイン缶	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、鶏肉、鶏レバー 豆腐、小魚、ハム	人参、干し椎茸、玉葱 インゲン、生姜、ゴボウ キャベツ、パイン缶	じゃが芋、砂糖、油 マヨネーズ、お菓子
14 28	金	がんもどきのそぼろ煮 ひじきと野菜の中華和え 小魚の佃煮	牛乳 おから ドーナツ	牛乳、がんもどき、卵 おから、スキムミルク、フリメン 鶏肉、鰹節	人参、大根、ゴボウ、ヒジキ コンニャク、インゲン、昆布 キャベツ、青菜、もやし	春雨、サトイモ、小麦粉 マーガリン、砂糖、油
29	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、かまぼこ	キャベツ、人参、玉葱、葱	中華麺、油

※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>

4日(火)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)を詰めてきてください。おかずは、園で用意します。

11日(火)はいちご組、みかん組、めろん組は、お母さんの手作りのお弁当をお願いします。