

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
1	土	冷麺 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、卵、ハム	きゅうり、もやし、果物	中華麺、ごま油、油 砂糖
3	月	親子煮 青菜の磯和え ししゃものみりん干し	牛乳 ジャムサンド(3) ホットドッグ(17)	牛乳、鶏肉、卵 ちりめん、しらす、ししゃも ウインナー(17)	人参、玉葱、椎茸、青菜 エノキ茸、キャベツ(17)	じゃがいも、油、砂糖 食パン、ジャム(3) ロールパン(17)
4	火	鯖の竜田揚げ、ワカメご飯 ポイルキャベツ、トマト ゴーヤチャンプルー	牛乳 冷やし そうめん	牛乳、さば、豚肉、豆腐 卵	生姜、キャベツ、トマト、ゴーヤ 小松菜、人参、もやし キュウリ	片栗粉、そうめん、油 砂糖
5	水	大豆の磯煮 ビーマンの炒め物、パイン缶 あさりの佃煮	牛乳 わらびもち	牛乳、大豆、豚肉、油揚げ あさり、かつおぶし ちりめん、きなこ	にんじん、ごぼう、コンニャク ひじき、インゲン、ビーマン パイン缶	じゃがいも、砂糖、油 わらびもち粉
6	木	マーボーナス 大豆とちりめんの甘辛煮 きゅうりの中華風酢の物	牛乳 おにぎり (フィンライ)	牛乳、豆腐、豚肉 大豆、ちりめん、ベーコン	人参、玉葱、椎茸、なす ネギ、コンニク、生姜、きゅうり コーン	片栗粉、油、砂糖 ごま油、お菓子
20	木	高野豆腐のオランダ煮 ひじきの中華サラダ かぼちゃの煮つけ	牛乳 おにぎり (フィンライ)	牛乳、高野豆腐、炒り ベーコン	人参、もやし、きゅうり ひじき、かぼちゃ、玉葱 コーン	片栗粉、ごま油、油 砂糖
7	金	鶏肉と野菜のカレー ゆで卵 小魚 コールスローサラダ	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、鶏肉、スキムミルク 卵、小魚	なす、ほうれん草 玉葱、人参、キャベツ キュウリ、コーン	油、カレールウ お菓子
8	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	玉葱、人参、ビーマン コーン、果物	油 お菓子
10	月	肉じゃが 刻み昆布のおかか煮 きゅうりのゆかり和え	牛乳 麩のラスク	牛乳、牛肉、鰹節 きなこ	玉葱、人参、椎茸 コンニャク、インゲン、昆布 キュウリ	麩、油、じゃがいも 砂糖
11	火	三色そばろご飯 具沢山味噌汁	牛乳 おから ドーナツ	牛乳、鶏肉、油揚げ 味噌、卵、おから スキムミルク	青菜、ごぼう、茄子 人参、玉葱、もやし キャベツ、にら、かぼちゃ	砂糖、油、小麦粉 マーガリン、ごま
12	水	魚の塩焼き 切り干し大根の煮付け おくら納豆、金時豆	牛乳 お好み焼き	牛乳、魚、油揚げ ちくわ、納豆、鰹節 卵	切り干し大根、人参、インゲン オクラ、キャベツ えのき茸	小麦粉、山芋、金時豆 砂糖、油
27	木	ピピンバ かぼちゃの素揚げ 中華スープ、果物	牛乳 アイスクリーム (ヨーグルト)	牛乳、牛肉、ベーコン 卵、スキムミルク アイスクリーム	もやし、ゼンマイ、人参、玉葱 かぼちゃ、青菜、キャベツ、	油、砂糖、ごま油 春雨、小麦粉
28	金	豚肉の中華炒め ばんさんすう 粉ふさいも	牛乳 手作り クッキー	牛乳、豚肉、卵、イカ ハム	筍、ビーマン、きくらげ 玉葱、キャベツ、筍 青菜、きゅうり、もやし	春雨、油、ごま油 オスターソース、片栗粉 小麦粉、砂糖、マーガリン
29	土	ぶっかけうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、油揚げ	人参、椎茸、きゅうり	干しうどん、砂糖
31	月	鶏肉と野菜のトマト煮 ししゃものカレー風味揚げ 青菜のソテー	牛乳 フルーツ ポンチ	牛乳、鶏肉、ししゃも ベーコン	人参、玉葱、キャベツ エリンギ、ビーマン、トマト 青菜、ばなな、果物	じゃがいも、片栗粉 油、砂糖

三歳未満児は、10時のおやつがあります。

**27日(木)のおやつ「アイスクリーム」は、保護者会費よりいただきます。**

もも、ばなな、さくらんぼ組は、ヨーグルトになります。