

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	月	さばの味噌煮 五目和え かき玉汁	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、さば、味噌、油揚げ 卵、豚肉	生姜、椎茸、しらたき、筍 モヤシ、人参、玉葱、にら 白菜、えのき茸、青菜	片栗粉、砂糖 ごま、中華麺
17	火	ちくわの香味煮 青菜の納豆和え ししゃものみりん干し	牛乳 シュガー トースト	牛乳、ちくわ、豚肉、納豆 ししゃも、ちりめん	人参、コンニャク、インゲン 青菜、海苔	じゃが芋、油、砂糖 バター、食パン
4	水	親子煮 柿なます ひじきのじゃこ煮	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、鶏肉、卵 チリメン、油揚げ	玉葱、椎茸、人参、インゲン シメジ、大根、柿、きゅうり ひじき、かぼちゃ	じゃが芋、砂糖、油 マーガリン、小麦粉
5	木	鶏肉のから揚げ 卵焼き、フロッコーの塩茹で 一口ゼリー	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、スキムミルク、ちくわ	玉葱、人参、青菜、キャベツ フロッコー、もやし	山芋、小麦粉 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋、一口ゼリー
19	木	鶏肉と根菜の味噌クリーム煮 フロッコーの塩茹で、ゆかりご飯 あさりと昆布の煮物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、スキムミルク あさり	人参、玉葱、ゴボウ、レンコン インゲン、フロッコー、昆布 生姜	じゃが芋、小麦粉 油、砂糖
6	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 ふかし芋	牛乳、がんもどき、卵 チリメン、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 砂糖、油 片栗粉
7	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、コン シメジ、ピーマン	お菓子 油
9	月	きのこのシチュー フロッコーの塩茹で、ふりかけ マカロニサラダ	牛乳 米粉の もちもちケーキ	牛乳、ベーコン、スキムミルク 小魚、干しあみ、かにかま 豆乳	人参、玉葱、白菜、シメジ えのき茸、エリンギ、フロッコー インゲン、キャベツ、きゅうり	じゃが芋、砂糖、マーガリン 上新粉、マカニ、マヨネーズ 油、シチューミクス
10	火	鶏肉のマヨパン粉焼き スパゲティソテー、粉ふきいも 豆わかご飯、トマト	牛乳 みかん入り 蒸しパン	牛乳、鶏肉、チーズ ヨーグルト、ベーコン、大豆 卵	キャベツ、ハセリ、ピーマン 人参、しめじ、わかめ トマト、みかん缶	パン粉、マヨネーズ、スパゲティ じゃが芋、小麦粉 油、砂糖、マーガリン
11	水	さんまの蒲焼丼 野菜のナムル じゃが芋の煮付け	牛乳 ラーメン	牛乳、さんま、ちくわ	人参、青菜、モヤシ コンニャク、いんげん わかめ、ネギ	じゃが芋、油、砂糖 小麦粉、ごま油 中華麺
25	水	コロック ポイル野菜 ひじきご飯	牛乳 ラーメン	牛乳、豚肉、ちりめん 卵、油揚げ、ちくわ	人参、玉葱、キャベツ、ネギ きゅうり、大根、ひじき インゲン、もやし、わかめ	じゃが芋、油、砂糖 パン粉、小麦粉 中華麺、ごま油
12	木	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(12) スイートポテト(26)	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 マーガリン(26)
13	金	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
27	金	ほうれんそうカレー ゆで卵 ドレッシングサラダ	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、豚肉、卵 きなこ、豆腐、かにかま	人参、玉葱、ほうれん草 キャベツ、大根、パプリカ きゅうり	じゃが芋、カレールー 油 白玉粉
14	土	けんちんうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ	人参、ゴボウ、椎茸 しめじ、大根、白菜、ネギ 果物	干しうどん、ごま油
30	月	魚のから揚げの野菜あんかけ ばんさんすう かぼちゃの煮つけ	牛乳 おからクッキー	牛乳、魚、ハム、おから スキムミルク、卵	人参、クラゲ、筍、白菜 インゲン、キャベツ、きゅうり かぼちゃ、えのき茸	小麦粉、ごま、バター 砂糖、油、春雨

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>

5日(木)は、いちご組、みかん組、めろん組は、お母さんの手作り弁当をお願いします。

10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。

カレーライスの日は、スプーンをお願いします。