

| 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 | 月 | ちくわの香味煮 春雨の酢の物 あさりとしじきの佃煮 | 牛乳 おにぎり (チキンライス) | 牛乳、豚肉、チリ、ベーコン ハム、あさり、鰹節 | 人参、コンニャク、インゲン キャベツ、もやし、きゅうり ひじき、玉葱、コーン | じゃが芋、油、砂糖、ごま 春雨、ごま油 |
| 2 | 火 | 手巻き寿司 青菜のしらす和え 味噌汁 | 牛乳 鬼さんサンド | 牛乳、卵、魚肉ソーセージ ツナ缶、チリメン、卵 味噌、油揚げ、かにかま | きゅうり、青菜、人参、 大根、葱、のり | じゃが芋、小麦粉 マーガリン、食パン マヨネーズ |
| 16 | 火 | 肉じゃが 大豆と小魚の甘辛煮 野菜のおひたし | 牛乳 ジャージャー麺 | 牛乳、牛肉、豚肉、鰹節 大豆、ちりめん、味噌 竹輪、 | 人参、玉葱、コンニャク、インゲン 椎茸、青菜、白菜 | じゃが芋、油、砂糖 中華麺、片栗粉 |
| 3 17 | 水 | すいとん汁 青菜のナムル ししゃもの磯香揚げ | 牛乳 みかん入り 蒸しパン | 牛乳、鶏肉、スキムミルク 油揚げ、卵、ししゃも カマボコ、スキムミルク | 人参、大根、シメジ、葱 白菜、青菜、もやし 青海苔粉、コンニャク、みかん | 里芋、小麦粉、パン粉 マーガリン |
| 4 18 | 木 | 魚の塩焼き、菜飯 きんぴら 豆乳汁 | 牛乳 きなこ ドーナツ | 牛乳、魚、油揚げ、味噌 シラス、キノコ、鰹節、おから 豆腐、豆乳、スキムミルク | 人参、ゴボウ、ピーマン 大根、インゲン、葱 白菜、シメジ、えのき茸 | じゃが芋、砂糖、油 ごま、小麦粉 マーガリン |
| 5 19 | 金 | 花野菜のシチュー 小魚ふりかけ ゴマサラダ | 牛乳 おでん | 牛乳、鶏肉、スキムミルク バター、小魚、干しエビ 竹輪、卵 | 人参、玉葱、白菜、もやし キャベツ、ブロッコリー、カワラナ 青海苔粉、大根、コンニャク | シチューミックス、じゃが芋 |
| 6 20 | 土 | ぎつねうどん 果物 | 牛乳 おにぎり | 牛乳、鶏肉、油揚げ | 人参、青菜、果物 | 干しうどん 砂糖 |
| 8 22 | 月 | 煮魚 干草和え かぼちゃの煮つけ | 牛乳 クッキー | 牛乳、魚、油揚げ、卵 鰹節 | 人参、青菜、大根、白菜 かぼちゃ | 小麦粉、マーガリン、砂糖 |
| 9 23 | 火 | 回鍋肉 さつまいもの粉ふき 酢の物 | 牛乳 葱焼き | 牛乳、豚肉、イカ、ちりめん 卵、ちくわ スキムミルク | 人参、キャベツ、玉葱、筍 しめじ、キクラゲ、チンゲンサイ 大根、きゅうり、わかめ | さつまいも、油、片栗粉 オイスターソース、小麦粉 砂糖 |
| 10 24 | 水 | かきあげ ひじきの炒め煮 ブロッコリーの胡麻あえ | 牛乳 シュガー トースト | 牛乳、エビ、竹輪、卵 油揚げ、バター | 人参、玉葱、ピーマン ひじき、ブロッコリー、ごぼう | 小麦粉、ごま、砂糖 食パン、さつまいも |
| 25 | 木 | 呉汁 青菜の磯和え ちくわのてんぷら | 牛乳 豆腐入り きなこ団子 | 牛乳、油揚げ、豆腐 ちくわ、卵、ちりめん きなこ | 白菜、大根、人参 青菜、ゴボウ、コンニャク もやし、ネギ | じゃがいも、白玉粉 砂糖、小麦粉 |
| 12 26 | 金 | カレーライス 大根のサラダ ゆで卵 | 牛乳 お菓子 小魚 | 牛乳、牛肉、卵 ハム、小魚 | 人参、玉葱、インゲン、りんご 大根、きゅうり | カレールー、油、お菓子 じゃが芋 |
| 13 27 | 土 | 五目うどん 果物 | 牛乳 おにぎり | 牛乳、鶏肉、油揚げ | 人参、青菜、干椎茸 果物 | 干しうどん |

三歳未満児には、10時のおやつがあります。
25(木)のばなな、さくらんぼ組のおやつは、きなこマーガリンサンドになります。