

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	木	さつまい ししゃものみりん干し 青菜のおかか和え、トマト	牛乳 ホットケーキ	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵 豆腐、鰹節、味噌 スキムミルク、ししゃも	人参、大根、ゴボウ、シメジ コンニャク、葱、白菜、青菜	さつまい、油、砂糖 小麦粉、マーガリン
15	木	ちらし寿司 具沢山味噌汁 果物	牛乳 あべかわ 団子	牛乳、厚揚げ、ちくわ ちりめん、豆腐、卵 ムキエビ、きなこ	ゴボウ、レンコン、筍、キヌサヤ 人参、かぼちゃ、白菜 モヤシ、えのき茸、にら、果物	砂糖、油、白玉粉
2 16	金	ポークビーンズ ブロッコリーの塩茹で 野菜のタルタルサラダ	牛乳 ふかし芋 昆布	牛乳、豚肉、大豆、卵 きなこ	玉葱、シメジ、人参、インゲン ブロッコリー、キャベツ、きゅうり コーン、レタス、昆布	じゃが芋、油、砂糖 さつまいも
3 17	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、パセリ 果物	お菓子、油
5 19	月	魚の味噌煮 菜の花和え お芋のおかか煮	牛乳 バナナケーキ	牛乳、魚、味噌、卵 ちりめん、鰹節	キャベツ、青菜、人参 ばなな	じゃが芋、砂糖、春雨 油、小麦粉、マーガリン
6 20	火	ちくわの磯辺揚げ 春キャベツの和え物 味噌汁、ちりめんごはん	牛乳 お好み焼き	牛乳、ちくわ、卵、ちりめん 味噌、油揚げ 鰹節、ちくわ	青海苔、小松菜、キャベツ 人参、もやし、玉葱 葱、わかめ	じゃが芋、小麦粉、油 山芋、小麦粉
7 21	水	切り干し大根入り卵焼き 五目和え 若竹汁	牛乳 揚げ大豆の あまから煮	牛乳、鶏ミンチ、卵 油揚げ、ちりめん 大豆	人参、切り干し大根、ネギ 椎茸、シラタキ、青菜、モヤシ わかめ、たけのこ、葱	片栗粉、砂糖 油、ごま
8 22	木	マーボー豆腐 ナムル 焼きししゃも	牛乳 じゃが芋の キッシュ	牛乳、豆腐、豚肉、味噌 ししゃも	玉葱、葱、コンニャク、人参 にら、椎茸、青菜、モヤシ	砂糖、油、マーガリン ごま油、じゃがいも 小麦粉
9 23	金	チキンカレー ゆで卵 ヨーグルトサラダ	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、鶏肉、卵、ハム スキムミルク	玉葱、人参、いんげん キャベツ、ミソ、パイン、りんご きゅうり、コーン、青菜	油、お菓子 じゃが芋、カレールウ マヨネーズ
10	土	焼きそば 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、葱、キャベツ、もやし 人参、ばなな	油、中華麺
12 26	月	豚肉と野菜の中華炒め ポテトサラダ ひじきの煮つけ	牛乳 ゆかり おにぎり	牛乳、豚肉、いか、油揚げ 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、キャベツ、筍 しめじ、クラゲ、青梗菜 きゅうり、ひじき	春雨、油、ごま油 片栗粉、マヨネーズ、じゃが芋
13	火	さばの竜田揚げ、オイルキャベツ 野菜の旨煮 カリフラワーのオーロラ和え	牛乳 ピザトースト	牛乳、ベーコン、さば チーズ	キャベツ、大根、小松菜 人参、玉葱、カリフラワー ピーマン、しめじ、わかめ	里芋、片栗粉、食パン 油、砂糖、マヨネーズ
27	火	揚げ鶏のからめ煮 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵	葱、生姜、玉葱、人参 青菜、ブロッコリー	じゃが芋、小麦粉、油 砂糖、食パン、ジャム
14 28	水	春野菜の煮物 青菜の納豆和え スナックえんどうの塩茹で	牛乳 味噌蒸しパン	牛乳、鶏肉、平天 ちりめん、鰹節 卵、味噌、スキムミルク	人参、玉葱、筍、きぬさや 小松菜、えんどう	さつまい、小麦粉 油、砂糖、じゃがいも
30	金	親子煮 あさりと昆布の佃煮 春雨の酢の物	牛乳 麩のラスク チーズ	牛乳、鶏肉、卵、あさり 鰹節、きなこ、チーズ ハム	玉葱、人参、椎茸、キヌサヤ 昆布、キャベツ、もやし きゅうり	じゃが芋、砂糖、油 麩、マーガリン 春雨

三歳未満児は、10時のおやつがあります。

園外保育があります。

<めろん組、みかん組>

6日(火)は、お母さんの手作りのお弁当をよろしくお願いします。

27日(火)は、お弁当箱に、ご飯(おにぎり)を持ってきてください。おかずは、園で用意します。

<いちご組>

20日(火)は、お母さんの手作りのお弁当をよろしくお願いします。

カレーライスの日には、**スプーン**をお願いします。

麺類の日には、**フォーク(箸)**をお願いします。