

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	金	竹輪の香味煮 キャベツとワカメの酢の物 じゃこと大豆のあまから煮	牛乳 お好み焼き	牛乳、竹輪、豚肉 炒りめ、大豆、卵、 スキムミルク	人参、コンニャク、インゲン キャベツ、ワカメ、椎茸 もやし、山芋	じゃが芋、砂糖、油 片栗粉、小麦粉
2 16	土	いなかうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、竹輪、鶏肉、厚揚げ	白菜、人参、しめじ、ゴボウ コンニャク、果物、ねぎ	干しうどん、さつま芋 ごま油
4 18	月	高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの胡麻和え ひじきと小魚の佃煮	牛乳 麩のラスク	牛乳、鶏肉、卵、炒りめ 高野豆腐、鰹節	人参、玉葱、椎茸、インゲン ブロッコリー、ひじき、昆布	砂糖、油、ごま、お菓子
5	火	さばの味噌煮 五目とえ かきたま汁	牛乳 スイートポテト	牛乳、さば、味噌 油揚げ、バター、卵 ちくわ	生姜、椎茸、しらたき 青菜、人参、もやし 玉葱、えのき茸、ニラ	砂糖、ごま、さつま芋
19	火	クリームシチュー 青菜のサラダ 果物	牛乳 ピザトースト	牛乳、鶏肉、スキムミルク ちりめん、チーズ ツナ缶	人参、玉葱、ブロッコリー シメジ、青菜、コーン パプリカ、なす、ばなな	食パン、油、じゃが芋 マヨネーズ
6 20	水	チキン南蛮 ひじきとちりめんの和え物 さつまいもの粉ふき	牛乳 ニラとちくわの ちぢみ	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ 炒りめ、スキムミルク	キャベツ、人参、きゅうり ひじき、ニラ	小麦粉、油、片栗粉 砂糖、さつま芋 マヨネーズ
7 21	木	豚肉と野菜の中華炒め おじゃごとじゃこのおかか煮 きゅうりの塩もみ	牛乳 おからクッキー	牛乳、バター、ちりめん 豚肉、おから、卵、イカ	きゅうり、人参、キャベツ 玉葱、水煮筍、しめじ クラゲ、チンゲンサイ	じゃが芋、片栗粉 小麦粉、砂糖、油 オイスターソース
8 22	金	カレーライス ゆで卵 大根サラダ	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、牛肉、ちりめん 卵、小魚 スキムミルク	玉葱、人参、りんご 大根、きゅうり	油、カレールウ じゃが芋、お菓子
23	土	あんかけチャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、卵、かにかま	人参、玉葱、ネギ、コーン 果物	油 お菓子
25	月	炒り豆腐 焼きししゃも 酢の物	牛乳 おにぎり (チキンライス)	牛乳、鶏肉、豆腐 ししゃも、ベーコン ちりめん、油揚げ	玉葱、人参、椎茸 インゲン、キャベツ、きゅうり ピーマン	さつま芋、砂糖、油
12	火	三色丼 具沢山のっぺい汁 果物	牛乳 じゃがいもの キッシュ	牛乳、卵、鶏肉、厚揚げ スキムミルク、ちくわ	青菜、人参、白菜、大根 葱、玉葱、ごぼう コンニャク	さつまいも、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 小麦粉
26	火	鶏肉のから揚げ 野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーの塩茹で、ゼリー	牛乳 エメラルド 蒸しパン	牛乳、鶏肉、ツナ缶 卵、スキムミルク	キャベツ、人参、玉葱、ニラ ブロッコリー、果物、青菜	小麦粉、さつま芋、油 砂糖、じゃが芋 ゼリー
13 27	水	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 豆乳汁、さつまいもご飯	牛乳 塩焼きそば	牛乳、鮭、ベーコン、味噌 豆腐、豆乳、油揚げ ちくわ、ウイナー	人参、コンニャク、れんこん ピーマン、大根、シメジ、白菜 ネギ、コーン、キャベツ、玉葱	さつま芋、油、砂糖 中華麺
14 28	木	豚肉と里芋の炒め煮 青菜の納豆和え 果物	牛乳 ちくわの ポテト揚げ	牛乳、豚肉、納豆 ちりめん、鰹節、卵 ちくわ	人参、青菜、大根、ごぼう 椎茸、インゲン、生姜 青菜、果物	里芋、小麦粉、ごま 砂糖、油、マーガリン じゃがいも、マヨネーズ
29	金	手作りがんもどきのあんかけ きのこ青菜の胡麻和え さつまいもの甘煮	牛乳 りんごの バクートースト	牛乳、豆腐、鶏肉、卵 スキムミルク、ちりめん バター	ごぼう、ひじき、いんげん キャベツ、にんじん、しめじ エリンギ、リンゴ、青菜	さつま芋、食パン、油 片栗粉、ごま油
30	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ	玉葱、人参、椎茸 青菜、えのき茸、果物	砂糖、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>

19日(火)は、もも組、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ねがいします。

26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)を詰めて持参してください。おかずは園で用意します。