

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	月	カレーライス ゆで卵 マカロニサラダ	牛乳 小倉カステラ	牛乳、鶏肉、卵、ﾊﾞｰｺﾝ ｽｷﾞﾐﾙｸ	玉葱、人参、ほうれん草 キャベツ、きゅうり、ｺｰﾝ	小豆、ﾏｰｶﾘﾝ、小麦粉 カレールウ、じゃが芋 油
15	月	大豆の磯煮 青菜のおひたし さつま芋ご飯、ﾊｲﾝ缶	牛乳 小倉カステラ	牛乳、豚肉、油揚げ 卵、鰹節、大豆	ひじき、ごぼう、人参 ｺﾝﾅｸ、青菜、ﾊｲﾝ缶 ｲﾝｹﾝ	じゃが芋、さつま芋、砂糖 小豆、ﾏｰｶﾘﾝ、小麦粉
2 16	火	マーボー豆腐 華風和え さつまいもの甘煮	牛乳 お好み焼き	牛乳、豆腐、味噌、豚肉 ﾊﾞｰｺﾝ、ちくわ、鰹節 ｽｷﾞﾐﾙｸ、卵	玉葱、人参、椎茸、ﾆﾗ キャベツ、もやし、きゅうり	さつま芋、ごま油、油 小麦粉、砂糖
17	水	ちくわの磯辺揚げ 干草和え 豆乳汁、とうもろこしご飯	牛乳 ミックス サンド	牛乳、ちくわ、卵、鰹節 豆腐、油揚げ、豆乳 ﾊﾞﾀｰ、ﾊﾞｰｺﾝ	人参、キャベツ、青菜、大根 しめじ、葱、白菜、ｺｰﾝ きゅうり	小麦粉、油、じゃが芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ、ﾊﾀｰｰｰｰｰｰｰ
4 18	木	さんまのフライ ひじきの炒め煮 味噌汁	牛乳 わかめ おにぎり	牛乳、さんま、卵、油揚げ ちくわ、豆腐、味噌	キャベツ、人参、ひじき 大根、えのき茸、小松菜	さつま芋、小麦粉、ﾊﾝ粉 油、じゃが芋
5 19	金	卵焼き れんこんのきんぴら 刻み昆布のじゃこ煮	牛乳 焼きそば	牛乳、ツナ缶、ちくわ 卵、鰹節、ちりめん ﾊﾞｰｺﾝ	玉葱、人参、ﾋﾞｰﾏﾝ ﾚﾝｺﾝ、ｺﾝﾅｸ、昆布 キャベツ、ﾈｷ	じゃが芋、ゴマ、油、砂糖 中華麺
6 20	土	けんちんうどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、油揚げ、鶏肉 豆腐	人参、ｺﾎﾟﾘ、ｼﾓｼﾞ、ﾈｷ 白菜、ｺﾝﾅｸ ばなな	干しうどん、ごま油
8 22	月	親子煮 小松菜の納豆和え ししゃものみりん干し	牛乳 スイート ポテト	牛乳、鶏肉、卵、ちりめん、 鰹節、納豆、ししゃも ｽｷﾞﾐﾙｸ、ﾊﾞﾀｰ	人参、玉葱、椎茸、ｲﾝｹﾝ 小松菜	砂糖、油、じゃが芋 さつま芋、ゴマ
9	火	鮭のムニエル 切り干し大根のごまサラダ じゃがチーズ ケーキ	牛乳 かぼちゃ ケーキ	牛乳、鮭、ﾊﾞﾀｰ、チーズ 卵	切り干し大根、人参 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ ひじき	ゴマ、ごま油、小麦粉 砂糖、ﾏｰｶﾘﾝ
10	水	鶏肉のバルサミコ風味 青菜の胡麻和え だしまき卵	牛乳 ｼﾞｬｰｰｰｰｰ	牛乳、鶏肉、ちりめん、 ﾊﾞﾀｰ、卵	青菜、人参、葱	片栗粉、砂糖、油 食パン
24	水	回鍋肉 ナムル 焼きししゃも	牛乳 おでん	牛乳、豚肉、厚揚げ ｶﾏﾎﾞｺ、ししゃも、ちくわ 味噌、卵	キャベツ、しめじ、ﾋﾞｰﾏﾝ 白葱、青菜、もやし だいこん、ｺﾝﾅｸ	砂糖、油、片栗粉 ごま油
11 25	木	きのこのクリームシチュー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩茹で りんごのサラダ	牛乳 クッキー 小魚	牛乳、鶏肉、卵、チーズ 小魚、ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参、玉葱、白菜、しめじ えのき茸、ｲﾘﾝｷﾞ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ りんご、ｷﾞｬｰｰｰ	小麦粉、じゃが芋 ｼﾞｬｰｰｰｰ、油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ
12	金	関東煮 れんこんのサラダ ちりめんご飯	牛乳 お菓子 するめ	牛乳、豚肉、平天 厚揚げ、ちりめん、ﾊﾞｰｺﾝ	人参、大根、ｺﾝﾅｸ、昆布 ﾚﾝｺﾝ、きゅうり、人参	里芋、油、砂糖、ﾏﾖﾈｰｽﾞ お菓子
26	金	鶏肉のバルサミコ風味 ﾚﾝｺﾝのサラダ、ちりめんご飯 かぼちゃのミルク煮	牛乳 甘辛団子	牛乳、鶏肉、ﾊﾞﾀｰ ﾊﾞｰｺﾝ、ちりめん、豆腐	かぼちゃ、玉葱、ﾚﾝｺﾝ きゅうり、人参	油、片栗粉、砂糖 ﾏﾖﾈｰｽﾞ、白玉粉
13 27	土	チキンライス 果物	牛乳 お菓子	牛乳、鶏肉、ﾊﾞｰｺﾝ	人参、玉葱、しめじ ﾋﾞｰﾏﾝ、ｺｰﾝ、ばなな	お菓子
29	月	がんもどきのそぼろ煮 柿と野菜の酢の物 煮豆	牛乳 焼きﾋﾞｰﾝ	牛乳、豚肉、がんもどき ちりめん、ﾊﾞｰｺﾝ	人参、ごぼう、ｺﾝﾅｸ 大根、ｲﾝｹﾝ、キャベツ、 柿、きゅうり、玉葱、椎茸	片栗粉、砂糖、油 里芋、煮豆、ﾋﾞｰﾝ
30	火	魚のカレー醤油焼き おからの炒り煮 かきたま汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳、魚、おから、ちくわ 油揚げ、卵 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参、ごぼう、ｺﾝﾅｸ、ﾈｷ 椎茸、玉葱、えのき茸 ﾆﾗ	麩、小麦粉、ﾏｰｶﾘﾝ 片栗粉、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>

10日(水)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。

カレーライスの日、スプーンをお願いします。