

日	曜日	献立	おやつ	赤の仲間 体をつくる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもと
1 15	火	鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 のっぺい汁	牛乳 じゃが芋入り ちぢみ	牛乳、鮭、油揚げ 厚揚げ、ちくわ、卵 スキムミルク	切り干し大根、人参、椎茸 しめじ、白菜、大根、葱 ごぼう、ニラ	片栗粉、小麦粉 じゃがいも、里芋、油
2 16	水	炒り豆腐 さつまいもの甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	牛乳 黒豆入り 蒸しパン	牛乳、豚肉、豆腐 大豆、卵、スキムミルク	玉葱、人参、大根、椎茸 インゲン、ブロッコリー	小麦粉、砂糖、油 マーガリン、さつまい芋
3	木	鬼の子ランチ 鶏肉の金棒揚げ きのこ野菜のスープ	牛乳 卵サンド	牛乳、ちくわ、ウイナー 卵、ささみ、ベーコン、豆腐	人参、玉葱、ブロッコリー しめじ、エリンギ、白菜 チンゲンサイ	中華麺 小麦粉、油、胡麻 バターロールパン、マヨネーズ
17	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
4 18	金	カレーライス 大根のサラダ ゆで卵	牛乳 ゆかり おにぎり	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
19	土	きつねうどん 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
7 21	月	がんもどきのそぼろ煮 れんこんチップス、果物 ブロッコリーの塩茹で	牛乳 お好み焼き	牛乳、鶏肉、がんもどき ちくわ	大根、人参、コンニャク、インゲン れんこん、ブロッコリー キャベツ	里芋、油、砂糖、片栗粉 山芋、小麦粉 てんかす
8 22	火	魚の竜田揚げ 彩り野菜の胡麻和え 納豆	牛乳 おでん	牛乳、鯖、油揚げ 鰹節、納豆 うずら卵、ちくわ	人参、青菜、大根 キャベツ、モヤシ、コン ニャク	片栗粉、油
9 23	水	すいとん汁 青菜のナムル 焼きししゃも	牛乳 ジャージャー麺	牛乳、鶏肉、スキムミルク 油揚げ、ししゃも、豚肉 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 玉葱、ニラ、筍、椎茸	里芋、油、砂糖 白玉粉、小麦粉、ごま油 中華麺、片栗粉
10 24	木	かきあげ キャベツときゅうりの土佐酢和え ひじきごはん	牛乳 シュガー トースト	牛乳、E17、竹輪、卵 油揚げ、バター 鰹節	人参、玉葱、ピーマン ひじき、ブロッコリー、ごぼう キャベツ、きゅうり	小麦粉、砂糖 食パン、さつまいも
25	金	ポークビーンズ 青菜と卵のソテー 小魚のり味、パイン缶	牛乳 お菓子 昆布	牛乳、豚肉、大豆 卵、ベーコン、小魚	人参、玉葱、しめじ 青菜、えのき茸、青海苔 パイン、昆布	じゃが芋、お菓子 片栗粉
12 26	土	チャーハン 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ベーコン、卵	玉葱、人参、コン、ピーマン ばなな	お菓子
14 28	月	ちくわの香味煮 春雨の酢の物 ひじきのじゃこ煮	牛乳 チョコレートケーキ かぼちゃケーキ	牛乳、豚肉、チリ ハム、ちりめん、鰹節 卵	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、かぼちゃ(28)	じゃが芋、油、砂糖、ごま 春雨、ごま油、マーガリン 小麦粉、チョコレート

三歳未満児には、10時のおやつがあります。

17(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。