

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	火	鮭の塩焼き 菜の花和え じゃこと大豆のあまから煮	牛乳 ジャムサンド	牛乳、鮭、鰹節、大豆 ちりめん	青菜、人参、もやし コーン、菜の花	片栗粉、食パン、砂糖 油、ジャム
2 16	水	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう ひじきの炒め煮	牛乳 ポテト ドーナツ	牛乳、鶏肉、油揚げ ハム、卵	人参、キャベツ、きゅうり ひじき、インゲン	春雨、砂糖、ごま油 じゃが芋、油、団子粉
3	木	洋風サラダ寿司 黄ニラの味噌汁 キャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 ミルクレーブ	牛乳、卵、ツナ缶、ハム かにかま、油揚げ、味噌 ちりめん、チーズ	レタス、きゅうり、人参 キャベツ、ブロッコリー、コーン 白菜、大根、ネギ	砂糖、油、マヨネーズ ミルクレーブ
17	木	サンドイッチ(卵、ツナ) ミートボール、プチトマト 野菜サラダ、ポタージュ	牛乳 プリン	牛乳、卵、ツナ缶 ミートボール、ちりめん 生クリーム	きゅうり、トマト、人参、コーン キャベツ、たまねぎ、ネギ パイン缶、みかん缶、チェリー	食パン、油、マヨネーズ プリンクス(卵不使用) じゃが芋
4 18	金	豚肉と野菜の煮物 青菜の胡麻和え カリフラワーのオーロラソース	牛乳 お菓子 小魚	牛乳、小魚、豚肉 さつま揚げ、厚揚げ	人参、大根、こんにゃく 昆布、青菜、エノキ茸	里芋、油、砂糖 マヨネーズ、ゴマ、お菓子 カリフラワー
5 19	土	中華丼 果物	牛乳 お菓子	牛乳、ムキエビ、豚肉 うずら卵、かまぼこ	玉葱、人参、クラゲ 白菜、果物	片栗粉、ごま油
7	月	親子煮 あさりと昆布の佃煮 高野豆腐とブロッコリーの和え物	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳、鶏肉、卵、あさり 鰹節、高野豆腐	人参、玉葱、椎茸、インゲン 昆布、ブロッコリー	じゃが芋、さつま芋 小麦粉、マーガリン ゴマ
8 22	火	煮魚 レンコンのきんぴら じゃが芋の煮物	牛乳 麩のラスク	牛乳、魚、鶏肉、ちくわ きなこ	人参、れんこん、ピーマン インゲン	ゴマ、油、じゃが芋 麩、砂糖、マーガリン
9 23	水	呉汁 ししゃものみりん干し ポテトのベーコン炒め	牛乳 ミカン入り 蒸しパン	牛乳、大豆、鶏肉、油揚げ ししゃも、ベーコン、味噌 スキムミルク、卵	人参、大根、白菜、ネギ しめじ、コンニャク、玉葱 にんにく、みかん缶	里芋、油、じゃが芋 バター、小麦粉、砂糖
10	木	スパゲティミートソース 野菜と卵のサラダ パイン缶	牛乳 ゴマクッキー 鉄分チーズ	牛乳、豚肉、チーズ 卵、ツナ缶	玉葱、しめじ、人参、 ピーマン、キャベツ、きゅうり トマト缶、パイン缶、トマト	スパゲティ、片栗粉 マヨネーズ、ごま、小麦粉 マーガリン、砂糖
24	木	たらこスパゲティ 海草サラダ 大学芋	牛乳 ゴマクッキー 鉄分チーズ	牛乳、明太子、かにかま チーズ	海苔、たくあん、わか 海草ミックス、キャベツ、人参 きゅうり、しめじ、トマト	スパゲティ、油、さつま芋 砂糖、ゴマ 小麦粉、マーガリン
11 25	金	カレーライス ゆで卵 シーザーサラダ	牛乳 焼きビーフン	牛乳、豚肉、卵、スキムミルク ベーコン	玉葱、人参、インゲン、レタス きゅうり、パプリカ、キャベツ 椎茸、ピーマン	カレールー、じゃが芋、油 食パン、ビーフン シーザーサラダドレッシング
12 26	土	親子うどん 果物	牛乳 おにぎり	牛乳、鶏肉、卵、ちくわ	人参、玉葱、エノキ茸 白菜、青菜、果物	干しうどん、砂糖
14 28	月	肉じゃが 青菜のおかか和え 小魚のり味	牛乳 ピザトースト	牛乳、牛肉、ベーコン 鰹節、小魚、チーズ	玉葱、椎茸、人参、インゲン 青菜、青海苔、ピーマン なす	じゃが芋、油、砂糖 食パン
29	火	マーボー豆腐 ナムル 焼きししゃも	牛乳 もちもち ドーナツ	牛乳、豚肉、豆腐 ししゃも、味噌	玉葱、人参、椎茸、ニラ 青菜、もやし	ごま油、片栗粉、油 小麦粉、マーガリン、白玉粉 砂糖、油
30	水	白身魚のフライ マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 豆わか おにぎり	牛乳、白身魚、卵 ベーコン、大豆	人参、キャベツ、きゅうり 玉葱、白菜、ネギ わかめ	じゃが芋、油、小麦粉 パン粉、マカロニ、マヨネーズ
31	木	豚汁 青菜の納豆和え かに玉甘酢あん	牛乳 お好み焼き	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 納豆、ちりめん、卵 かにかま、ちくわ、味噌	人参、大根、ゴボウ、コンニャク 白菜、ネギ、青菜、ニラ 玉葱、キャベツ	小麦粉、さつま芋、山芋 てんかす

三歳未満児には、10時のおやつがあります。
3日のおやつ「ミルクレーブ」は、保護者会費よりいただきます。