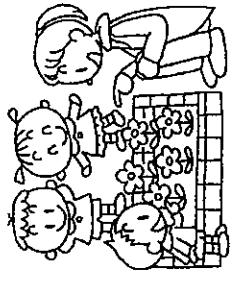


日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1	水	ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ みそ汁	ワンドリソース 牛乳	米、小麦粉、パン粉	清見オレンジ、だいご、ねぎ、きゅうり、レモン、みずからし、ねぎ、しいたけ、にんじん、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
2	木	ごはん 豚肉塩こうじやき 和風スパゲティ すまし汁	沖縄風ドーナツ 牛乳	米、小麦粉、黒砂糖、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	いちご、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、こんにゃく(だし用)、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
3	金	ごはん 麻婆豆腐 もやしサラダ みそ汁	たきごみごはん 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	もやし、清見オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、しめじ、えのきたけ、こんにゃく(だし用)、干しいたけ	せんべい 牛乳
4	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、ごま油、油、砂糖、片栗粉	清見オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、赤ピーマン、ピーマン、こんにゃく(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
5	日					
6	月	ごはん 鶏肉からあげ さつまいもごまサラダ みそ汁	ピザトースト 牛乳	米、食パン、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、焼酎	いちご、ブロッコリー、コーン缶、こんにゃく(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
7	火	ごはん 豚肉香味やき 切干大根のナムル みそ汁	天まつ揚げ 牛乳	米、小麦粉、ごま油、砂糖	キャベツ、清見オレンジ、きゅうり、切り干しだいご、ねぎ、こんにゃく(だし用)、あおのり、にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
8	水	ごはん かじきから揚げ ほうれん草じゃこあえ みそ汁	石垣まんじゅう 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	いちご、ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、なめこ、こんにゃく(だし用)、たまねぎ	牛乳 せんべい
9	木	ごはん カレー 清見オレンジ きゅうりの中華あえ	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、マカロニ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、もやし	せんべい 牛乳
10	金	ごはん 鶏肉つくねやき ごもくきんぴら すまし汁	ヨーグルト・おかし 牛乳	米、板こんにゃく、パン粉、油、片栗粉、砂糖	清見オレンジ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
11	土	ごはん じゃがいもカレー煮 はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
12	日					
13	月	ごはん 鶏肉カレー焼き ハンパンスープ すまし汁	フルーツサンド 牛乳	米、食パン、はるさめ、小麦粉、砂糖、ごま油、油	清見オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、もやし、みかん缶、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
14	火	パン クリームシチュー ツナサラダ 清見オレンジ	まぐろごはん 牛乳	ロールパン、じゃがいも、米、油	たまねぎ、清見オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	せんべい 牛乳
15	水	ごはん 鮭みそ焼き 小松菜の絹豆腐あえ すまし汁	カレーうどん 牛乳	米、干しうどん、砂糖、ごま油	ごまつな、清見オレンジ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんにゃく(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
16	木	ごはん ハンバーグ 野菜のナムル スープ	ブルーベリージュース 牛乳	米、食パン、パン粉、ごま油、砂糖、油	いちご、もやし、たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、ブルーベリージャム	せんべい 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。
 ☆都合により変更することもあります。
 ☆お誕生日会は24日です。
 ☆麦茶がでています。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
17	金	ごはん 白身魚のりやき キャベツとささみのサラダ 春野菜の豚汁	野菜ピラフ 牛乳	米、じゃがいも、油	いちご、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ごぼう、グリーンアスパラガス、ねぎ、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
18	土	ごはん 肉じゃが ほうれん草おおかあえ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油	ほうれんそう、たまねぎ、清見オレンジ、にんじん、コーン缶、こんにゃく(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
19	日					
20	月	ごはん 鮭のレモンやき ひじき炒り煮 みそ汁	カリカリトースト 牛乳	米、食パン、しらたき、マヨネーズ、油、砂糖	いちご、しょうゆ、絹ごし豆腐、白みそ、油揚げ、ベーコン、かつお節	せんべい 牛乳
21	火	ごはん 鶏肉南蛮漬け 三色おひたし みそ汁	フライドポテト 牛乳	米、砂糖、ごま油	ほうれんそう、清見オレンジ、もやし、キャベツ、トマト、油揚げ、ごま、かかつお節	せんべい 牛乳
22	水	ごはん きつねうどん ごもくにまめ 清見オレンジ	ごまトースト 牛乳	干しうどん、食パン、砂糖、油	清見オレンジ、にんじん、しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、こんにゃく(だし用)、干しいたけ	せんべい 牛乳
23	木	ごはん ささみフライ 豆乳スープ ほうれん草いそべあえ	みそ蒸しパン 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂糖、油、パン粉	清見オレンジ、ほうれんそう、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干し豆腐、のり佃煮	せんべい 牛乳
24	金	茶飯 鶏肉じぶ煮 白和え 青野汁	カップケーキ 牛乳	胚芽米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、生粉、メープルシロップ、砂糖、片栗粉	メロン、にんじん、だいご、ほうれんそう、せり、卵、生クリーム、かまぼこ、バター、脱脂粉乳、白みそ、ごま	せんべい 牛乳
25	土	ごはん 鶏肉でりやき わかめのサラダ みそ汁	ゼリー・おかし 牛乳	米、油、はちみつ	清見オレンジ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
26	日					
27	月	ごはん 鶏肉オーブオイル焼き きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	あげパン 牛乳	米、コッペパン、グラニュー糖、マヨネーズ、油、オリーブ油	清見オレンジ、きゅうり、たまねぎ、だいご、こんにゃく(だし用)	せんべい 牛乳
28	火	やきにく井 アスパラの中華あえ みそ汁 いちご	牛乳 大学いも	さつまいも、米、砂糖、油、ごま油	いちご、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、こんにゃく(だし用)、カットわかめ、しょうが	せんべい 牛乳
29	水	昭和の日				
30	木	あなかやきそば スピナチオオサラダ 清見オレンジ	牛乳 チキンライス	焼きそばめん、米、油、片栗粉、砂糖	ほうれんそう、清見オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、たけのこ、干しいたけ	せんべい 牛乳