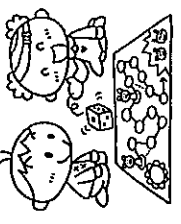


日	曜	星食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ
				熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	年始休園				
2	土	年始休園				
3	日	年始休園				
4	月	ごはん 鶏肉さばつり煮 切干大根炒り煮	マカロニきなこ 牛乳	米、鶏もも肉、うす ら卵水蒸し、白みそ、 きな粉、油揚げ、脱脂 粉乳、かつお節	みかん、にんじん、たま ねぎ 切り干しだいこん、 ごんぶ(だし用)、カット わかめ	せんべい 牛乳
5	火	みそ汁 ごはん 鶏のまよネー ズやき キャベツとささみのサラダ	せんざい 牛乳	牛乳、さげ、あずき (乾)、鶏ささ身、卵 (黄)、白みそ、油揚 げ、かつお節	みかん、キャベツ、だい こん、きゅうり、にんじん、ご んぶ(だし用)	せんべい 牛乳
6	水	パン クリームシチュー マカロニフレンチサラダ	ふかしいも 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、清見オレンジ、 にんじん、きゅうり、ブロッ コリー	せんべい 牛乳
7	木	満見オレンジ ごはん ぶりでりやき 小松菜の納豆あえ すまし汁	七草がゆ 牛乳	牛乳、ぶり、絹ごし豆 腐、挽きわり納豆、し らす干し、かつお節	ごまつな、清見オレンジ、 ごんぶ(だし用)、七草	せんべい せんべい
8	金	ごはん 鶏肉つくねやき ひじき炒り煮	ヨーグルト・おかし	ヨーグルト(加糖)、鶏 ひき肉、油揚げ、白み そ、牛乳、卵、かつお 節	みかん、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ひじき、ご んぶ(だし用)	せんべい 牛乳
9	土	みそ汁 ごはん 肉じゃが はるさめの酢の物	ゼリー・おかし	豚こま肉、白みそ、か にかまぼこ、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、ごんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	日					
11	月	成人の日				
12	火	ごはん かじきから揚げ ほうれん草の酢みそあえ すまし汁	牛乳 ビスタースト	牛乳、かじき、ハム、 ピザ用チーズ、白み そ、凍り豆腐、かつお 節	みかん、ほうれん草、 きゅうり、たまねぎ、に んじん(だし用)	牛乳 せんべい
13	水	ごはん カレー りんごサラダ 清見オレンジ	バナナケーキ 牛乳	牛乳、豚肉(ほも)、パ ター、卵、生クリーム、 脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、清 見オレンジ、キャベツ、パ ナナ、りんご、きゅうり	せんべい 牛乳
14	木	すきやき丼 白菜のごまマヨあえ みそ汁	揚げじゃがいも 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、なるし、ツナ 水蒸し、卵、白みそ、 すりごま、かつお節	はくさい、たまねぎ、清見 オレンジ、きゅうり、ごんぶ (だし用)	せんべい 牛乳
15	金	ごはん サンドリーチキン ほうれん草じゃこあえ みそ汁	たきごみごはん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、なるし、ツナ 糖、油揚げ、白み そ、じゃこ、ごま、かつ お節	みかん、ほうれん草、も やし、きゅうり、しめじ、に んじん、えのきたけ、ごん ぶ(だし用)、カットわか め、にんにく	せんべい 牛乳
16	土	ごはん やきにく ナムル みそ汁	ゼリー・おかし	豚肉(ほも)、白みそ、 かつお節、ごま、ちく わ	みかん、たまねぎ、ほうれ ん草、もやし、赤ピーマ ン、ピーマン、ごんぶ(だ し用)、カットわかめ、にん じんにく、しょうが	せんべい 牛乳

日	曜	星食献立名	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	体の調子を整えるもの	
17	日					
18	月	ごはん 豚肉のみそやき もやしのサラダ	牛乳 あげパン	米、コッペパン、じゃ がいも、グラニュー 糖、マヨネーズ、油	みかん、もやし、キャベ ツ、たまねぎ、コーン缶、 にんじん、ごんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
19	火	みそ汁 ごはん ハンバーグ ツナサラダ	いなりずし 牛乳	米、砂糖、油、パン粉	みかん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、コーン缶、な めこ、ごんぶ(だし用)、 カットわかめ	せんべい 牛乳
20	水	みそ汁 ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華あえ みそ汁	塩やきそば 牛乳	米、焼きそばあん、ご ま油、砂糖、片栗粉、 焼ふ	もやし、清見オレンジ、 キャベツ、ほうれん草、 にんじん、たまねぎ、き ゅうり、たまねぎ(だ し用)、ねぎ、ごんぶ(だ し用)、干しいたけ、カ ット	せんべい 牛乳
21	木	みそ汁 ごはん 鶏肉マーマレード焼 き ごもきんぴら みそ汁	メロンパン風トースト 牛乳	米、食パン、板こん にやく、小麦粉、砂 糖、梅	清見オレンジ、キャベツ、 にんじん、ごぼう、マー マレード、ピーマン、ご んぶ(だし用)、レモン果汁	せんべい 牛乳
22	金	みそ汁 ごはん 五目うどん 野菜のナムル みかん	ハムピラフ 牛乳	米、平しうどん、ごま 油、砂糖	みかん、もやし、きゅうり、 にんじん、コーン缶、ね ぎ、ごんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
23	土	みそ汁 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	米、じゃがいも、油	みかん、きゅうり、コー ン缶、たまねぎ、ごんぶ(だ し用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
24	日					
25	月	みそ汁 ごはん 豚肉香味やき 糸豆腐煮 みそ汁	スバゲイナボリタン 牛乳	米、スバゲイ、 油、砂糖、ごま油	みかん、にんじん、はく さい、たまねぎ、ねぎ、 ごんぶ(だし用)、 にんにく、しょうが	せんべい 牛乳
26	火	みそ汁 ごはん 豚肉生薬煮 マセドアンサラダ みそ汁	揚げドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、油、 砂糖、片栗粉、焼ふ	みかん、たまねぎ、ピー マン、きゅうり、にんじん、 コーン缶、しょうが、ご んぶ(だし用)、カットわか め	せんべい 牛乳
27	水	みそ汁 ごはん 白身魚のてりやき ごもくにまめ	ワンドゥンスープ 牛乳	米、ワンドゥンの皮、砂 糖、油	清見オレンジ、だいこん、 はくさい、クレソン(みず がらし)、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、しいたけ、にんじ ん、ごんぶ(だし用)、干し しいたけ	せんべい 牛乳
28	木	みそ汁 ごはん 鶏肉の塩こうじやき ハンサンスー すまし汁	ハムサンド 牛乳	米、はるさめ、砂糖、 ごま油、食パン	みかん、きゅうり、ねぎ、 にんじん、ごんぶ(だ し用)	せんべい 牛乳
29	金	みそ汁 ごはん とんかつしょう油ラーメン 揚げきょうざ いちご	いちご豆乳アラマンジェ 牛乳	生中華めん、砂糖、ご ま油、きょうざの皮	いちご、キャベツ、ほうれ ん草、にら、ねぎ、しょう が、焼きのり、にんにく、 干しいたけ	せんべい 牛乳
30	土	みそ汁 ごはん じゃがいもカレー煮 ほうれん草おかしあえ	ゼリー・おかし	米、じゃがいも、砂糖	みかん、ほうれん草、た まねぎ、コーン缶、にんじ ん、ごんぶ(だし用)、カ ットわかめ	せんべい 牛乳
31	日					



☆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29日です。
☆小麦がでています。