

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
4	木	カレーライス ツナじゃが オニオンスープ みかん缶	【午前】 かりんとう 【午後】 レーズン蒸しパン	さつま芋 バター じゃが芋 米	卵	玉葱 人参 南瓜 グリンピース
5	金	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじき煮 キャベツのおかか和え 大根の味噌汁 りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 パナナホットケーキ	米 油	鶏肉 ひじき 卵	蓮根 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン 玉葱 大根 葱 パナナ りんご
6	土	焼うどん 小松菜の胡麻和え 麩のすまし汁 バイン缶	【午前】 おこし 【午後】 サッポロポテト	うどん 油	豚肉	キャベツ 人参 もやし なら 小松菜 玉葱 みつば
9	火	醤油ラーメン 野菜の煮物 トマトとわかめの酢の物 グレープフルーツ	【午前】 あられ 【午後】 そぼろご飯	中華麺 米 じゃが芋 ごま油	焼き豚 わかめ ひじき なたと	もやし なら 人参 ごぼう トマト 胡瓜 コーン グレープフルーツ
10	水	ご飯 鮭の照り焼き 筑前煮 三色なます 大根としめじの味噌汁 パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 さつま芋きんとん	米 さつま芋 バター 油	鮭 鶏肉	蓮根 人参 ごぼう 椎茸 大根 胡瓜 しめじ みつば パナナ
11	木	黒糖パン オープンオムレツ 海老と春雨の炒め物 かにかまサラダ 人参とコーンのスープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 塩昆布のおにぎり	パン マヨネーズ 米	卵 ウインナー チーズ 海老 かにかま 豚ミンチ 塩昆布	ほうれん草 玉葱 ミニトマト ブロッコリー 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン パセリ りんご
12	金	ご飯 豚肉と蓮根の味噌炒め じゃが芋の煮ころがし 白菜の甘酢漬 なめこのすまし汁 オレンジ	【午前】 ポーロ 【午後】 マーブルケーキ	米 じゃが芋 バター	豚肉 塩昆布 卵	蓮根 人参 さやいんげん 白菜 人参 なめこ えのき 玉葱 葱 オレンジ
13	土	きのこツナのトマトパスタ 和風サラダ ニラともやしのスープ 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 ハーベスト	パスタ ごま油	油揚げ わかめ	しめじ えのき 玉葱 人参 胡瓜 もやし なら マッシュルーム
15	月	ご飯 鶏焼つくね 糸昆布の含め煮 長芋ののり和え 豆腐の味噌汁 みかん	【午前】 あられ 【午後】 麩のラスク	米 油 バター	鶏ミンチ 卵 昆布 厚揚げ 豆腐 わかめ	玉葱 生姜 しめじ 蓮根 人参 グリンピース 長いも ほうれん草 白葱 みかん
16	火	けんちんうどん 太刀魚の塩焼き ひじきの胡麻和え パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 たくあんのおにぎり	うどん 米	鶏肉 太刀魚 ひじき 油揚げ	大根 人参 椎茸 葱 さやいんげん パイナップル
17	水	塩おにぎり 豚汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 ピザトースト	米 じゃが芋 さつま芋 パン	豚肉 ハム チーズ	大根 人参 白菜 ごぼう 葱 ピーマン 玉葱 コーン パナナ
18	木	フィッシュサンド 野菜とマカロニのソテー 南瓜のサラダ トマトスープ グレープフルーツ	【午前】 ポーロ 【午後】 卵ぞうすい	パン 油 米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	メルルーサ 卵 ハム ベーコン のり	レタス キャベツ 人参 玉葱 南瓜 ブロッコリー 玉葱 セロリ 葱 グレープフルーツ
19	金	牛丼 高野豆腐の含め煮 かぶとわかめの香りとえ えのきの味噌汁 りんご	【午前】 おこし 【午後】 白玉ぜんざい	米 油	牛肉 わかめ あずき 高野豆腐	玉葱 生姜 人参 椎茸 大根 さやいんげん かぶ ほうれん草 葱 えのき りんご
20	土	胡麻焼きそば トマトと胡瓜の酢の物 大根と玉葱のすまし汁 みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 マリー	中華麺 油	豚肉 海老 ひじき	キャベツ 白葱 人参 胡瓜 トマト もやし 大根 玉葱 みつば
22	月	ご飯 炒り豆腐 蓮根のキンピラ ブロッコリーのおかか和え 油揚げと玉葱の味噌汁 オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 クリスピークッキー	米 油 バター じゃが芋	鶏肉 豆腐 油揚げ	人参 椎茸 グリンピース 蓮根 ピーマン ブロッコリー 赤ピーマン 玉葱 葱 オレンジ
23	火	ナポリタン ジャーマンポテト 海藻サラダ カリフラワーのスープ 桃ゼリー	【午前】 かりんとう 【午後】 カップケーキ	パスタ 油 じゃが芋 バター	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン ひじき わかめ 卵	玉葱 人参 ピーマン にんにく レタス 胡瓜 人参 カリフラワー パセリ コーン
24	水	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜の含め煮 こんにゃくの白和え きこのすまし汁 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 桜海老のお好み焼き	米 油	鮭 ひじき 豆腐 卵 桜海老	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 南瓜 生姜 胡瓜 椎茸 えのき しめじ みつば 長芋 パイナップル
25	木	卵サンド ミートローフ レタスのサラダ 白菜とたけのこのスープ グレープフルーツ	【午前】 おこし 【午後】 ひじきご飯	パン マヨネーズ 米	卵 牛ミンチ 豚ミンチ ひじき 油揚げ	胡瓜 人参 玉葱 ピーマン レタス サニーレタス ミニトマト 白菜 葱 ごぼう グレープフルーツ
26	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大豆の甘辛煮 春菊の胡麻和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 みかん	【午前】 あられ 【午後】 黒糖ドーナツ	米 油 バター じゃが芋	豚肉 大豆 竹輪 わかめ 卵	生姜 さやいんげん 人参 春菊 もやし キャベツ 玉葱 みかん
27	土	醤油焼うどん 酢味噌和え 若竹汁 バイン缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 ぼたぼた焼き	うどん 油	豚肉 油揚げ わかめ	キャベツ 人参 なら もやし ほうれん草 葱
29	月	ご飯 鯛のネギ味噌焼き 里芋のそぼろ煮 豆苗ののり和え かぶのすまし汁 パナナ	【午前】 かりんとう 【午後】 チョコチップ蒸しパン	米 里芋 ごま油 バター	鯛 鶏ミンチ 卵 のり 油揚げ	葱 グリンピース 豆苗 もやし 人参 小松菜 かぶ パナナ
30	火	ちゃんぽん 出し巻き卵 長芋のおかか和え りんご	【午前】 ポーロ 【午後】 納豆巻き	中華麺 油 米	豚肉 海老 いか 卵 のり	玉葱 人参 葱 もやし 青梗菜 生姜 長芋 ほうれん草 りんご
31	水	ご飯 鶏肉のからあげ おからの炒り煮 菜種和え 青梗菜ともやしの味噌汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 人参ケーキ	米 油 バター	鶏肉 おから 卵	にんにく 生姜 ごぼう グリンピース 白葱 人参 小松菜 キャベツ もやし 青梗菜 オレンジ

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 23日はお誕生日会です。

立案者:萩野 有紀