

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
1	木	クワッサン 大豆入りハンバーグ さつまいものレモン煮 コールスローサラダ コンソメスープ パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 鶏飯	パン マヨネーズ 米	大豆 牛ミンチ 豚ミンチ 卵 鶏肉	玉葱 さつまい芋 キャベツ 人参 パセリ ごぼう パイナップル
2	金	サラダ巻き寿司 鶏肉と大根の煮物 こんにゃくのおかか和え 鯛のつみれ汁 りんご	【午前】 野菜チップス 【午後】 黒糖蒸しパン	米 マヨネーズ 油 バター	卵 かにかま 海苔 鶏肉 鯛	胡瓜 サラダ菜 大根 いんげん キャベツ 人参 小松菜 白葱 ごぼう 椎茸 春菊 りんご
3	土	ツナと野菜のパスタ ブロッコリーとりんごのサラダ もやしスープ 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 かつばえびせん	パスタ 油	わかめ	玉葱 ピーマン にんにく 人参 ブロッコリー 胡瓜 もやし りんご
5	月	ご飯 カレイの煮つけ 春雨の炒め物 胡瓜の酢の物 かぶの味噌汁 パナナ	【午前】 ポーロ 【午後】 レーズンブレッド	米 ごま油 バター	カレイ 鶏ミンチ わかめ 薄揚げ 卵	生姜 にんにく 人参 小松菜 椎茸 胡瓜 トマト かぶ 葱 パナナ
6	火	肉うどん 南瓜のひじき煮 白和え ポンカン	【午前】 おこし 【午後】 高菜おむすび	うどん 油 ごま油 米	牛肉 ひじき 厚揚げ	玉葱 人参 白葱 南瓜 ひじき グリーンピース 小松菜 ポンカン
7	水	カレーピラフ チキンカツ ミモザサラダ ミネストローネ ヨーグルト	【午前】 あられ 【午後】 アップルパイ	米 油 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	鶏肉 卵	玉葱 人参 グリンピース コーン 胡瓜 パセリ りんご
8	木	ツナサンド スパニッシュオムレツ 豆腐サラダ キャベツのスープ オレンジ	【午前】 野菜チップス 【午後】 梅おかかおにぎり	パン マヨネーズ じゃが芋 油 米	卵 豆腐 わかめ ひじき ベーコン	胡瓜 玉葱 ピーマン トマト 人参 キャベツ オレンジ
9	金	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 厚揚げと大根の煮物 小松菜のり和え 麩とわかめのすまし汁 苺	【午前】 かりんとう 【午後】 パイナップルケーキ	米 油 バター	豚肉 厚揚げ 海苔 わかめ 卵	茄子 人参 玉葱 椎茸 葱 大根 いんげん 小松菜 パプリカ キャベツ 苺
10	土	焼きそば ブロッコリーのゆかり和え さつまいの味噌汁 みかん缶	【午前】 ポーロ 【午後】 雪の宿	中華麺 油	豚肉 油 わかめ	キャベツ 玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 パプリカ
13	火	イタリアンスパゲッティー 野菜のカレーマヨ焼き グリーンサラダ 鶏肉とカリフラワーのスープ いよかん	【午前】 おこし 【午後】 じゃがチーズ餅	パスタ 油 マヨネーズ じゃが芋	ベーコン 鶏肉 チーズ	玉葱 ピーマン にんにく 南瓜 ブロッコリー 人参 レタス 胡瓜 パプリカ かいわれ大根 セロリ カリフラワー パセリ いよかん
14	水	親子丼 五目大豆煮 大根の甘酢和え 南瓜の味噌汁 パイナップル	【午前】 あられ 【午後】 ガトーショコラ	米 油	鶏肉 卵 大豆 わかめ	玉葱 グリンピース 人参 ごぼう 蓮根 椎茸 大根 胡瓜 南瓜 白葱 パイナップル
15	木	レーズンパン 牛肉と舞茸のガーリックソテー じゃがバター ごぼうサラダ 白菜のスープ みかん	【午前】 野菜チップス 【午後】 シーチキンごはん	パン 油 じゃが芋 バター マヨネーズ	牛肉 わかめ	舞茸 パプリカ 玉葱 にんにく パセリ ごぼう 蓮根 人参 胡瓜 白菜 人参 みかん
16	金	生活発表会				
17	土	肉味噌うどん 白菜のおかか和え 大根のすまし汁 パイン缶	【午前】 かりんとう 【午後】 ハッピーターン	うどん 油	豚ミンチ	玉葱 人参 白葱 生姜 白菜 ほうれん草 大根 春菊
19	月	ご飯 鯖の生姜煮 大根のそぼろ煮 茄子の胡麻和え えのきとニラの味噌汁 苺	【午前】 ポーロ 【午後】 ピザ風春巻き	米 油	鯖 鶏ミンチ かまぼこ チーズ	生姜 大根 グリンピース 茄子 人参 胡瓜 えのき 苺
20	火	五目ラーメン さらさ炒め 胡瓜の吉野酢和え オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 炊き込みご飯	中華麺 ごま油 じゃが芋 米	豚肉 薄揚げ	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 パプリカ 胡瓜 大根 オレンジ
21	水	ご飯 豚肉のピカタ ブロッコリーとベーコンの炒め物 千切りサラダ 野菜スープ りんご	【午前】 あられ 【午後】 南瓜ポーロ	米 油 じゃが芋 バター	豚肉 卵 ベーコン	パセリ ブロッコリー 玉葱 にんにく キャベツ レッドキャベツ 胡瓜 パプリカ ミニトマト 人参 南瓜 りんご
22	木	のし鳥サンド キャベツと卵のソテー トマトサラダ レタスとハムのスープ パナナ	【午前】 野菜チップス 【午後】 スイートポテト	パン 油 マヨネーズ さつまい バター	鶏ミンチ 卵 わかめ ハム	玉葱 レタス キャベツ ほうれん草 トマト パナナ
23	金	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 ごぼうと小松菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 ヨーグルトケーキ	米 ごま油 油 バター	鯖 大豆 ひじき 薄揚げ 豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	人参 いんげん ごぼう キャベツ 小松菜 みつば グレープフルーツ
24	土	豚バラときのこの和風スパゲッティー トマトとわかめのサラダ 筍とキャベツのスープ 桃缶	【午前】 おこし 【午後】 源氏パイ	パスタ 油	豚肉 わかめ ひじき	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 トマト ブロッコリー 筍 キャベツ
26	月	ご飯 小田蒸し 鶏肉とさつまいの煮物 野菜のおかか和え 白菜とわかめの味噌汁 パイナップル	【午前】 ポーロ 【午後】 パナナ蒸しパン	米 うどん さつまい 油 じゃが芋 バター	卵 薄揚げ わかめ	グリーンピース 玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 白菜 白葱 パイナップル パナナ
27	火	梅わかうどん ひき肉とじゃが芋の炒め物 ほうれん草ののり和え りんご	【午前】 あられ 【午後】 おしんこ巻き	うどん じゃが芋 油 米	わかめ 鶏ミンチ 海苔	葱 人参 青梗菜 ほうれん草 キャベツ りんご
28	水	ご飯 ごぼうと牛肉の煮物 ピーマンと人参のキンピラ 白菜と青菜のツナマヨ和え とろろ昆布のすまし汁 いよかん	【午前】 野菜チップス 【午後】 チーズクッキー	米 油 マヨネーズ バター	牛肉 わかめ 卵	ごぼう 玉葱 人参 グリンピース ピーマン 白菜 小松菜 いよかん

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 7日はお誕生日会です。

立案者:筒泉 梨菜