

日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる	血や肉になる	体の調子を整える
1	金	アスパラと人参のご飯 鶏肉のから揚げ グリーンサラダ かきたま汁 リンゴゼリー	午前 ボーロ 午後 莓マフィン	●米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖●鶏肉 うす揚げ 豆腐 卵 牛乳 ●人参 アスパラガス 胡瓜 玉葱 レタス サニーレタス バブリカ 他5種			
		肉味噌うどん 白菜の甘酢漬け 大根とえのきのすまし汁 もも缶	午前 あられ 午後 ぼたぼた焼	●うどん ごま 砂糖●豚ミンチ 味噌 塩昆布 牛乳 ●玉葱 にら 白ネギ 生姜 白菜 人参 大根 えのき みつば もも缶			
4	月	ご飯 鮭の竜田揚げ ごぼうの胡麻和え 小松菜さっと煮 じゃが芋の味噌汁 りんご	午前 おこし 午後 黒糖蒸しパン	●米 ごま ジャガ芋 片栗粉 他4種●さば わかめ 味噌 牛乳 ●ごぼう キャベツ 人参 しめじ 小松菜 玉葱 生姜 りんご			
					お別れ遠足		
6	水	ご飯 松風焼き 青菜ののり和え 切干大根煮 なめこのすまし汁 いちご	午前 ボーロ 午後 アップル春巻	●米 パン粉 砂糖 ごま 他2種●鶏ミンチ 牛乳 卵 味噌 のり 厚揚げ ●玉葱 ほうれん草 水菜 切干大根 人参 なめこ えのき みつば 他4種			
		クロワッサン 魚のマヨ焼き トマトサラダ ひき肉の炒め物 オニオンスープ でこぼん	午前 あられ 午後 梅おかかおにぎり	●クロワッサン マヨネーズ ジャガ芋 油 米●メルルーサ 鶏ミンチ 削り節 他2種 ●玉葱 人参 バセリ トマト ブロッコリー ピーマン コーン缶 でこぼん 梅干し			
8	金	たこ焼き 鶏肉の照り焼き みかん 海藻サラダ 豚汁	午前 おこし 午後 フルーツヨーグルト	●薄力粉 マヨネーズ ジャガ芋 こんにゃく●卵 たこ 鶏肉 わかめ 他6種 ●キャベツ 人参 大根 胡瓜 レタス 白菜 玉葱 ごぼう 葱 きくらげ 他7種			
		野菜のトマトスパゲッティ バナナ 大根サラダ 鶏肉のスープ	午前 ピスケット 午後 ソフトせんべい	●スパゲッティ 油●合いびきミンチ ツナ缶 鶏肉 牛乳 ●玉葱 人参 ピーマン にんにく 大根 かいわれ大根 ブロッコリー 他3種			
11	月	ご飯 鮭フライ 春雨サラダ りんご キャベツと卵のソテー 麺のすまし汁	午前 あられ 午後 サブレ	●米 薄力粉 パン粉 マヨネーズ 他5種●さけ 卵 ハム わかめ 牛乳 ●胡瓜 人参 キャベツ ほうれん草 玉葱 りんご			
		ポテサラサンド ウインナー入りオムレツ 水菜のサラダ 人参のスープ みかん	午前 おこし 午後 五平餅	●食パン ジャガ芋 マヨネーズ 他4種●ツナ缶 卵 牛乳 ウインナー ベーコン ●人参 玉葱 水菜 レタス 胡瓜 ミニトマト コーン缶 バセリ みかん			
13	水	ご飯 豚肉のつくね ほうれん草白和え 南瓜ひじき煮 篠のおすまし バナナ	午前 ピスケット 午後 ポテトフライ	●米 こんにゃく ごま ジャガ芋●豚ミンチ 厚揚げ 味噌 ひじき 青のり 牛乳 ●玉葱 生姜 ごぼう 青しそ 人参 ほうれん草 椎茸 南瓜 篠 みつば 他2種			
		牛丼 ジャコ入り卵焼き でこぼん じゃが芋の酢の物 豆腐の味噌汁	午前 ボーロ 午後 人参ケーキ	●米 しらたき ジャガ芋 バター 他2種●牛肉 しらす わかめ 豆腐 他3種 ●玉葱 生姜 椎茸 胡瓜 人参 白ねぎ でこぼん			
15	金	野菜ラーメン 鮭の西京焼き チンゲン菜のおかか和え りんご	午前 あられ 午後 鶏飯	●米 中華麺●豚肉 さわら 鶏肉 かつお節 牛乳 ●白菜 人参 もやし にら キャベツ チンゲン菜 コーン缶 ごぼう りんご			
					卒園式		
18	月	ご飯 鯵のかば焼き トマトの酢の物 鶏肉の煮物 白菜の味噌汁 バナナ	午前 おこし 午後 南瓜スコーン	●米 薄力粉 油 春雨 バター●あじ わかめ 鶏肉 うす揚げ 味噌 卵 牛乳 ●胡瓜 トマト 大根 白菜 ねぎ バナナ レーズン 南瓜			
		肉うどん ひじき入り卵焼き ほうれん草のたらこ和え みかん	午前 ピスケット 午後 大学芋	●うどん 油 さつま芋 ごま 砂糖●牛肉 卵 ひじき たらこ 牛乳 ●玉葱 人参 白ねぎ ほうれん草 白菜 みかん			
21	木	レーズンパン ローストチキン レタスサラダ 花野菜ソテー キャベツスープ いちご	午前 ボーロ 午後 鮭おにぎり	●ロールパン 油 米 ごま●鶏肉 ベーコン さけ 牛乳 ●玉葱 レタス にんにく 人参 胡瓜 カリフラワー ブロッコリー 他3種			
		ご飯 鮭の磯辺揚げ 豆苗のり和え 牛肉の煮物 豆腐のすまし汁 りんご	午前 あられ 午後 ヨーグルトケーキ	●米 薄力粉 さつま芋 HM 他3種●たら 卵 青のり 牛肉 豆腐 他4種 ●豆苗 もやし 小松菜 生姜 玉葱 人参 グリンピース みつば りんご			
23	土	焼きそば 野菜の煮物 うす揚げと玉葱の味噌汁 みかん缶	午前 おこし 午後 源氏パイ	●中華麺 ジャガ芋 しらたき 油●豚肉 うす揚げ 味噌 牛乳 ●キャベツ 玉葱 ピーマン 人参 ごぼう みかん缶			
		ご飯 魚のネギ味噌焼き 南瓜そぼろ煮 胡麻酢和え 人参のすまし汁 バナナ	午前 ピスケット 午後 豆腐ドーナツ	●米 春雨 ごま HM 他3種●メルルーサ わかめ 味噌 鶏ミンチ 他3種 ●ねぎ 胡瓜 ミニトマト 南瓜 えのき みつば 人参 バナナ			
26	火	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め ツナ和え 里芋煮っころがし 大根のすまし りんご	午前 あられ 午後 きなこクッキー	●米 ごま 里芋 バター 他4種●豚肉 ツナ缶 わかめ 卵 きなこ 牛乳 ●玉葱 にら 人参 白ねぎ にんにく 生姜 大根 白菜 胡瓜 りんご			
					リクエストメニュー		
28	木	ご飯 鮭の塩焼き キャベツの浅漬け 筑前煮 菜の花の味噌汁 でこぼん	午前 ピスケット 午後 チーズブレット	●米 こんにゃく バター 薄力粉●さば 鶏肉 うす揚げ 卵 粉チーズ 他2種 ●キャベツ 人参 蓬根 ごぼう 篠 椎茸 菜の花 でこぼん			
		ナポリタン 大豆入りハンバーグ バナナ かりかりじゃこサラダ ジャガ芋のスープ	午前 ボーロ 午後 ゆかりおにぎり	●スパゲッティ バター パン粉 他4種●ワインナー 合いびきミンチ 卵 他4種 ●玉葱 人参 ピーマン にんにく 大根 水菜 えのき バセリ バナナ 青しそ			
30	土	醤油焼きうどん 鶏肉と筍の煮物 さつま芋の味噌汁 パイン缶	午前 あられ 午後 ピスコ	●うどん さつま芋 油●豚肉 鶏肉 味噌 牛乳 ●キャベツ 人参 にら もやし 篠 大根 玉葱 パイン缶			

※午前のおやつ（0. 1. 2歳のみ）変更する場合があります。

ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者：谷岡 靖子