

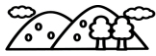
曜日	朝のおやつ	献立	主食	材料	3時のおやつ
7 (火)	牛乳	肉じゃが 焼ししゃも 白菜のみそ汁 キウイ	ごはん	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 糸こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん ししゃも 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ ビスケット(小麦・卵・乳) 牛乳	ビスケット 牛乳
8 (水)	牛乳	豚丼 大根サラダ チーズ オレンジ	麦入りごはん	米 麦 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 みりん 大根 胡瓜 水菜 和風ドレッシング チーズ オレンジ 上新粉 米粉 白玉粉 ぐず粉 抹茶 砂糖 牛乳	抹茶ういろう 牛乳
9 (木)	牛乳	炒り豆腐 アスパラのゆかり和え きのこ汁 パイナップル	ふりかけごはん	米 ふりかけ 鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 絹さや 卵 ねぎ だし しょうゆ 砂糖 アスパラ ゆかり しめじ えのき 舞茸 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル さつま芋 りんご スkimミルク 砂糖 シナモン 牛乳	アップルポテト 牛乳
10 (金)	牛乳	ハヤシライス ひじきサラダ 味付け小魚 グレープフルーツ	ごはん	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ ひじき キャベツ 胡瓜 カイワレ ツナ缶 胡麻ドレッシング 味付け小魚 グレープフルーツ 塩せんべい カルピス(乳)	塩せんべい カルピス
11 (土)	牛乳	きつねうどん ブロッコリーのおひたし パナナ	うどん	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 みりん ねぎ かまぼこ だし汁 淡口しょうゆ ブロッコリー かつお節 しょうゆ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
13 (月)	牛乳	鮭の塩麹焼き 小松菜の煮びたし かき玉汁 オレンジ	ごはん	米 鮭 塩麹 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ 砂糖 みりん 卵 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 オレンジ 食パン バター グラニュー糖 牛乳	スナックスライス 牛乳
14 (火)	牛乳	牛肉のスタミナ炒め 胡瓜の酢の物 厚揚げのみそ汁 キウイ	ごはん	米 牛肉 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ もやし 焼肉のタレ 胡瓜 わかめ じゃこ 春雨 酢 淡口しょうゆ 砂糖 厚揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ コーンフレーク(小麦・乳) 牛乳	コーンフレーク 牛乳
15 (水)	牛乳	血うどん グレープフルーツ 白菜とえのきのボン酢和え	いなり寿司	いなり寿司 揚げそば 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 しめじ もやし うずら卵 ねぎ だし しょうゆ 片栗粉 白菜 えのき ボン酢 グレープフルーツ ヨーグルト ウエハース(小麦・乳) お茶	ヨーグルト ウエハース お茶
16 (木)	牛乳	コロッケ 小松菜の白和え 大根のみそ汁 パイナップル	ごはん	米 コロッケ(小麦・乳) 小松菜 豆腐 人参 ちくわ 糸こんにゃく ゴマ しょうゆ 砂糖 大根 油揚げ ねぎ だし汁 みそ パイナップル 焼そばめん 豚バラ 人参 キャベツ ビーマン もやし ソース 牛乳	焼きそば 牛乳
17 (金)	牛乳	ビーフカレー 海藻サラダ 味付け小魚 オレンジ	雑穀ごはん	米 雑穀 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ カレールウ 海藻ミックス キャベツ ボン酢 味付け小魚 オレンジ 食パン ハム ビーマン 玉ねぎ コーン缶 ピザソース ケチャップ チーズ 牛乳	ピザトースト 牛乳
18 (土)	牛乳	肉うどん 白菜のなめたけ和え パナナ	うどん	うどん 牛肉 しょうゆ 砂糖 みりん ねぎ かまぼこ だし汁 淡口しょうゆ 白菜 なめたけ パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
20 (月)	牛乳	白身魚の西京焼 ひじき煮 もやしスープ キウイ	ごはん	米 白身魚 白みそ 酒 みりん ひじき 人参 油揚げ ちくわ こんにゃく 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん もやし わかめ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 油 卵 牛乳 砂糖 白桃缶 牛乳	もも蒸しパン 牛乳
21 (火)	牛乳	豚肉のみそ煮 白菜のすまし汁 キャベツのかつお和え オレンジ	ごはん	米 豚肉 大根 こんにゃく ねぎ だし みそ しょうゆ 砂糖 キャベツ かつお節 しょうゆ 白菜 えのき 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ 豆腐 だんご粉 きな粉 砂糖 牛乳	きなこだんご 牛乳
22 (水)	ヤクルト	柳川風丼 水菜と豚肉のサラダ 焼きポテト グレープフルーツ	麦入りごはん	米 麦 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 卵 だし しょうゆ 砂糖 みりん 豚肉 水菜 胡麻ドレッシング ポテト グレープフルーツ ブリッツ(小麦・卵・乳) ビスコ(小麦・卵・乳) りんごジュース	(4・5才)ブリッツ (乳児・3才)ビスコ りんごジュース
23 (木)	牛乳	春巻 ツナマカロニ 麩とワカメのすまし汁 缶パン	ごはん	米 春巻(小麦・乳) 油 ツナ缶 マカロニ コーン缶 マヨネーズ 麩 わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイン缶 えびせんべい 牛乳	えびせんべい 牛乳
24 (金)	牛乳	ポークカレー ブロッコリー チーズ パナナ	雑穀ごはん	米 雑穀 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ カレールウ ブロッコリー マヨネーズ チーズ パナナ ぶどうジュース クールアガー 砂糖 白桃缶 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳
25 (土)	牛乳	ミートスパゲティ 野菜スープ オレンジ	スパゲティ	スパゲティ 合挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ 淡口しょうゆ オレンジ お菓子 お茶	お菓子 お茶
27 (月)	牛乳	赤魚のマヨしょうゆ焼 切干大根煮 さつま芋のみそ汁 キウイ	ごはん	米 赤魚 マヨネーズ しょうゆ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん さつま芋 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
28 (火) 誕生会	牛乳	ヒレカツ コーンサラダ 豆腐のみそ汁 ゼリー メロン	梅おにぎり	米 梅ふりかけ ヒレ肉 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ 胡瓜 水菜 コーン缶 和風ドレッシング 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ だし汁 みそ ゼリー メロン チョコケーキ(小麦・卵・乳) ワッフル(小麦・卵・乳) 牛乳	(4・5才)チョコケーキ (乳児・3才)ワッフル 牛乳
29 (水)	牛乳	中華丼 春雨サラダ めざし オレンジ	麦入りごはん	米 麦 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 もやし しめじ うずら卵 ねぎ きくらげ 中華あじ しょうゆ 春雨 ハム 人参 胡瓜 ゴマ 酢 淡口しょうゆ 砂糖 めざし オレンジ りんご パナナ キウイ みかん缶 パイン缶 白桃缶 牛乳	フルーツ盛 牛乳
30 (木)	牛乳	牛肉のしぐれ煮 三色おひたし ワカメのすまし汁 パイナップル	ごはん	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 もやし ゴマ しょうゆ 砂糖 わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ パイナップル 小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 抹茶 牛乳	抹茶パウンドケーキ 牛乳
31 (金)	牛乳	チキンカレー 豆サラダ ヨーグルト グレープフルーツ	雑穀ごはん	米 雑穀 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 しめじ カレールウ 大豆 人参 胡瓜 ちくわ マヨネーズ ヨーグルト グレープフルーツ さつま芋 牛乳	ふかし芋 牛乳

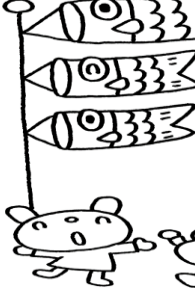


スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください



エフロンマークがある日はエフロン・三角巾を持ってきてください





《5月のクッキング》
21日 豆腐だんご作り 年長組

