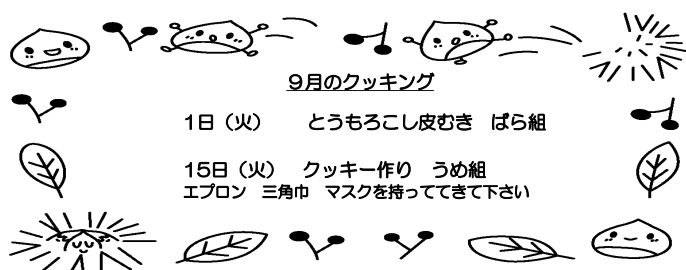




曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
1 (火)	ごはん	豚肉のみそ煮 ゆでブロッコリー トマトかき玉汁 キウイ	米 豚肉 大根 糸こんにゃく ねぎ だし しょうゆ みりん みそ ブロッコリー マヨネーズ(卵) 卵 トマト ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ とうもろこし しょうゆ 砂糖 牛乳	焼きとうもろこし 牛乳
2 (水)	うどん	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおひたし オレンジ	うどん(小麦) 油揚げ だし しょうゆ みりん ねぎ めんつゆ ちくわ(卵) 天ぷら粉(小麦・卵) 青のり 油 ほうれん草 かつお節 しょうゆ オレンジ せんべい 牛乳	せんべい 牛乳
3 (木)	ごはん	チキンステーキ アスパラゆかり和え 豆乳スープ バイナッブル	米 鶏肉 スターキソース アスパラ ゆかりふりかけ ベーコン(卵) 人参 ジャが芋 玉ねぎ ほうれん草 豆乳 鶏ガラ パセリ バイナッブル コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
4 (金)	雑穀ごはん	ビーフカレー ホワイトサラダ 味噌汁 味の素 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 カレールー(小麦・牛脂) ブロッコリー カリフラワー チーズ りんご(乳児なし) ヨーグルト マヨネーズ(卵) 味噌汁 味の素 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 食パン(小麦) いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
5 (土)	スバゲティ	ナポリタン ゼリー パナナ	スバゲティ(小麦) ベーコン(卵) 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ 砂糖 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
7 (月)	ごはん	鯖の梅焼き 小松菜の煮びたし にゅうめん キウイ	米 鯖 梅肉 みそ みりん 小松菜 人参 油揚げ だし しょうゆ みりん 砂糖 そうめん(小麦) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ カスタードまん(小麦・卵) 牛乳	カスタードまん 牛乳
8 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 三度豆のごま和え のこ汁 オレンジ	米 牛肉 ごぼう 人参 糸こんにゃく だし しょうゆ みりん 砂糖 三度豆 ごま しょうゆ 砂糖 しめじ えのき 舞茸 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ さつま芋 牛乳	焼き芋 牛乳
9 (水)	麦入りごはん	三色丼 焼きポテト チーズ グレープフルーツ	米 大麦 鶏ミンチ しょうゆ 砂糖 卵 塩 ほうれん草 しょうゆ ポテト チーズ グレープフルーツ ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
10 (木)	ごはん	豚の生姜炒め 胡瓜の酢の物 豆腐のみそ汁 バイナッブル	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 しょうゆ みりん 胡瓜 ちりめんじゃこ 春雨 わかめ 酢 砂糖 淡口しょうゆ 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナッブル クラッカー(小麦) クリームチーズ ブルーベリージャム 牛乳	カナッペ 牛乳
11 (金)	雑穀ごはん	チキンカレー アスパラサラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 カレールー(小麦・牛脂) アスパラ 人参 胡瓜 コーン 和風ドレッシング ヨーグルト オレンジ 芋けんぴ 牛乳	芋けんぴ 牛乳
12 (土)	うどん	肉うどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
14 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き 三色おひたし 麩のすまし汁 グレープフルーツ	米 カラスカレイ 白身魚 みりん ほうれん草 人参 もやし ごま しょうゆ 砂糖 麩(小麦) 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポテト菓子(小麦) 牛乳	ポテト菓子 牛乳
15 (火)	(幼児)セルフおにぎり (乳児)ふりかけごはん	焼きビーフン 白菜のなめたけ和え わかめのみそ汁 キウイ	米 ふりかけ 豚肉 ビーフン 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ しょうゆ 白菜 なめたけ わかめ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ キウイ 小麦粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 きな粉 牛乳	手作りクッキー 牛乳
16 (水)	ロールパン	マカロニグラタン グリーンサラダ 味の素 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ロールパン(小麦・卵) 鶏肉 マカロニ(小麦) ホワイトソース(小麦) 牛乳 玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン 粉チーズ キャベツ 水菜 胡瓜 アスパラ 和風ドレッシング 味の素 しょうゆ しょうゆ しょうゆ オレンジジュース みかん缶 アガー 砂糖 牛乳	みかんゼリー 牛乳
17 (木)	ごはん	鶏つくね ブロッコリーのごま和え 大根のみそ汁 オレンジ	米 鶏ミンチ 人参 レンコン えのき ねぎ 生姜 にんにく しょうゆ みりん 片栗粉 ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 大根 油揚げ 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ オレンジ ビスケット(小麦・卵) 牛乳	ビスケット 牛乳
18 (金)	雑穀ごはん	さつま芋カレー こんにゃくサラダ ヨーグルト グレープフルーツ	米 雑穀 豚ミンチ さつま芋 玉ねぎ 人参 カレールー(小麦・牛脂) 糸こんにゃく ハム(卵) 人参 胡瓜 マヨネーズ(卵) しょうゆ ヨーグルト グレープフルーツ ホットケーキミックス(小麦) 卵 牛乳 砂糖 油 甘納豆 抹茶 牛乳	抹茶蒸しパン 牛乳
19 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 油揚げ だし しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
24 (木)	ひじきおにぎり	鶏の唐揚げ コーンサラダ 野菜スープ ゼリー メロン	米 ひじきふりかけ 鶏肉 にんにく 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 コーン キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング 白菜 人参 玉ねぎ ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ ゼリー メロン ケーキ(小麦・卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
25 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス ひじきサラダ ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 牛肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 マッシュルーム ハヤシルウ(小麦・牛脂) ひじき ツナ キャベツ 胡瓜 カイワレ 胡麻ドレッシング(卵) オレンジ まんじゅう(小麦) 牛乳	お月見まんじゅう 牛乳
26 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー パナナ	うどん(小麦) 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ カレールー(小麦・牛脂) だし汁 淡口しょうゆ 片栗粉 ゼリー パナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
28 (月)	麦入りごはん	親子丼 ツナサラダ チーズ キウイ	米 大麦 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし しょうゆ みりん 砂糖 ツナ キャベツ 胡瓜 水菜 和風ドレッシング チーズ キウイ メロンパン(小麦・卵) 牛乳	メロンパン 牛乳
29 (火)	ごはん	鮭のマヨしょうゆ焼 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 バイナッブル	米 鮭 マヨネーズ(卵) しょうゆ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ みりん 砂糖 ほうれん草 えのき 玉ねぎ だし汁 淡口しょうゆ バイナッブル たこ焼き(小麦・卵) ソース 牛乳	たこ焼き(乳児タコなし) 牛乳
30 (水)	ごはん	肉じゃが(しゃも(乳児しらす)) 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	米 牛肉 玉ねぎ ジャが芋 人参 糸こんにゃく だし しょうゆ みりん 砂糖 しゃも しらす 白菜 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ グレープフルーツ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 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

