



日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水) ~ 3日(金)	<b>年始休み</b>				
4日(土)	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	保育乳 ウエハース	牛肉 ちくわ 豆腐 保育乳	米 油 ごま油 砂糖 春雨 ウエハース	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり オクラ 果物
6日(月)	黒米ご飯 魚のみそ焼き 青菜のごま和え 炒め紅白なます 花麩のすまし汁 果物缶	保育乳 どらやき	ホキ みそ 油揚げ 保育乳	米 黒米 砂糖 油 ごま 糸こんにゃく 花麩 どらやき	長ネギ 小松菜 大根 人参 れんこん いんげん 冬瓜 椎茸 ねぎ 果物缶
7日(火)	玄米ご飯 さばの塩焼き おかか和え 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	保育乳 アメリカンドッグ	さば 糸かつお 油揚げ 豚肉 みそ フィッシュソーセージ 卵 豆乳 保育乳	米 玄米 ケーキミックス 油 ココア 砂糖	オクラ 生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
8日(水)	ロールパン マカロニグラタン 果物 ブロッコリーのごま和え トマトと卵スープ	肉みそおにぎり	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ちくわ 卵 豚ミンチ みそ	バターロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 ごま油	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物 ねぎ
9日(木)	<b>お弁当会</b>	かきあげ		油 小麦粉	人参 インゲン 玉ねぎ
10日(金)	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース いんげん煮 ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	保育乳 ココア蒸しパン	豚ミンチ ひじき 卵 わかめ ウインナー 油揚げ みそ 保育乳	米 押麦 車麩 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 バター 油 ココア	玉ねぎ 人参 いんげん ブロッコリー 長ネギ 果物
11日(土)	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 果物缶	鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭	焼きそば麺 油 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 大根の葉 果物缶
13日(月)	<b>成人の日(公休日)</b>				
14日(火)	ふりかけご飯 魚の甘酢焼き 青菜のおかか和え かみかみごぼう そうめん汁 果物	保育乳 黒糖ちんすこう	鮭 糸かつお 錦糸卵 保育乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 ラード	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 椎茸 ねぎ 果物
15日(水)	★お誕生日会★チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりあえ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 もやし コーン マッシュルーム パセリ 果物
16日(木)	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 季節の果物	保育乳 オニオンブレッド	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 卵 牛乳 ハム チーズ 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング ケーキミックス マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ 果物
17日(金)	あわご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 大根の五目煮 うどん汁 果物	保育乳 ムーチャー	豚肉 みそ 青さのり 大豆 なると 保育乳	米 もちきび ごま 油 じゃが芋 バター 砂糖 うどん もち粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
18日(土)	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物	保育乳 蒸しパン	合挽きミンチ チーズ 保育乳 鶏肉 みそ	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 蒸しケーキ	玉ねぎ にんにく レタス トマト レズン 小松菜 人参 大根 果物
20日(月)	チキンカレー 野菜サラダ 果物缶	保育乳 コーンフレーク クッキー	鶏肉 ツナ 卵 保育乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 カレールー カレー粉 砂糖 バター コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト オクラ 果物缶 レズン
21日(火)	黒米ご飯 魚のマヨネーズ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 ヨーグルト・きな粉かけ	保育乳 スイートポテト	白身魚 牛乳 牛肉 豆腐 みそ ヨーグルト きな粉 生クリーム 保育乳	米 黒米 マヨネーズ 砂糖 糸こんにゃく ごま油 さつま芋 バター	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき ねぎ 果物
22日(水)	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物	きのこ おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 枝豆	沖繩そば 油 砂糖 ごま さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 ねぎ からし菜 しめじ えのき 果物
23日(木)	玄米ご飯 魚の煮物 果物 青菜の納豆和え キャベツのみそ汁	保育乳 キャラメル麩	きんめだい 厚揚げ 納豆 のり 豚肉 みそ 保育乳	米 玄米 砂糖 車麩 バター	大根 人参 ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根の葉 果物
24日(金)	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	保育乳 ちんびん	豆腐 鶏ミンチ 卵 みそ 保育乳	米 もちきび みそ ごま油 マヨネーズ 片栗粉 ごま 小麦粉 黒糖 砂糖 サラスパ	パプリカ 玉ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 人参 しめじ コーン なす チンゲン菜 果物
25日(土)	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃがいものみそ汁 果物	保育乳 レモンケーキ	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 保育乳	米 油 じゃが芋 砂糖 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 レタス トマト 大根の葉 果物
27日(月)	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 果物	保育乳 ココアラスク	鶏肉 卵 豚肉 みそ 保育乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 人参 しめじ ねぎ 果物
28日(火)	玄米ご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	保育乳 くずもち	赤魚 卵 きな粉 保育乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 くず粉 黒糖	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 大根の葉 果物
29日(水)	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 果物	保育乳 セサミクッキー	豚肉 豆腐シューマイ 卵 保育乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 バター 砂糖 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン 椎茸 オクラ 果物 果物缶
30日(木)	ガバオラオス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	ぜんざい	豚ミンチ 豚肉 豆腐	米 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 星食べよ 砂糖 黒糖 押麦 金時豆	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
31日(金)	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 枝豆 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

