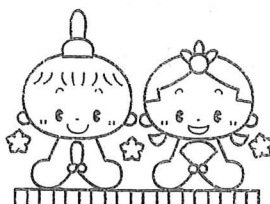


(日)	(曜)	乳児 10時の おやつ	献立名	材 料 名			3時の おやつ
				肉・血・骨になるもの	熱・体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	牛乳	鶏つくね焼・みそ汁・白菜旨煮・バナナ	鶏挽肉 バンコン 木綿豆腐 わかめ	油 さとう 片栗粉 ごま	玉ねぎ・かんぴょう・椎茸 白菜・(めい)チコ菜	春菊ご飯
2	水	麦茶	じゃがチーズ オムレツ・みそ汁・小松菜 五目あん・デコポン	卵 チーズ バンコン みそ 油あげ	油 さとう (らたき)じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ(めい) 小松菜 人参 椎茸	ヨーグルト ラスク
3	木	牛乳	赤魚 みぞれ煮・みそ汁・ごま酢 あん・五目豆 バナナ	赤魚 大豆 おろ 菜ひきき 油あげ	さとう ごま	小松菜 えのき豆 大根 キャベツ もやし 根生巻	三色ゼリー
4	金	野菜 ジュース	厚揚げ甘酢炒め・スープ・ブロッコリー お浸し	厚揚げ 豚肉 かつおぶし	さとう ごま 片栗粉	白菜(めい) 玉ねぎ ピーマン、ブロッコリー	牛乳 スコーン
5	土		麦茶・おやつ				
7	月	牛乳	豚肉 新玉焼・清汁・芋の 昆布煮・バナナ	豚肉 昆布 みそ ちりめんじゃこ	さとう 油 さつまいも ごま	玉ねぎ 大根 豆腐 根生巻 かんぴょう 人参	もち麦 おにぎり
8	火	麦茶	鶏と大根の 炒め煮・みそ汁・和風サラダ・デコポン	鶏肉 木綿豆腐 みそ わかめ	油 さとう こんにゃく	長葱(めい) 大根 人参 かんぴょう じゃこう	牛乳 蒸しパン
9	水	麦茶	中華オムレツ・スープ・キャブチエ・バナナ	卵 ほうたて水煮 豚挽肉 わかめ	さとう ごま油 春雨 ごま	えのき豆、たけのこ ニラ、玉ねぎ、キャベツ	ヨーグルト お菓子
10	木	リンゴ ジュース	ちらし 寿司・みそ汁・鯛の 塩焼・お浸し・お漬物	あさり 高野豆腐 のり かつお節 みそ	さとう	かんぴょう 人参 干椎茸 菜の花、キャベツ	牛乳 ケーキ
11	金	野菜 ジュース	お弁当				牛乳 ごまクッキー
12	土		麦茶・おやつ				
14	月	麦茶	カレー・スープ・みそマヨ サラダ・バナナ	豚肉 おろ ほうたて水煮 わかめ	油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ じゃこう ほうろく	牛乳 きびこーす
15	火	牛乳	ハンバーグ・コン スープ・マカロニ サラダ・青見 オレンジ	合挽肉 木綿豆腐	マカロニ 油 パン粉	玉ねぎ コン じゃこう レタス、パプリカ	きつね うどん
16	水	ヤクルト	麻婆豆腐・スープ・切干大根の 酢の物・デコポン	豚挽肉 木綿豆腐 おろ	さとう 油 ごま ごま油 片栗粉	長葱、人参、(めい) 切干大根、もやし	牛乳 大学芋
17	木	野菜 ジュース	厚焼き卵・みそ汁・ししも 小松菜 河内 ひきあん、焼酎	卵 ししも 菜ひきき おろ	さとう 油	小松菜、人参、コン もやし、(めい)	ヨーグルト お菓子
18	金	リンゴ ジュース	あじフライ・みそ汁・じゃが芋 サラダ・バナナ	あじ ちりめんじゃこ おろ	油 ごま パン粉	かんぴょう、水菜、コン キャベツ、人参	牛乳 お菓子
19	土		卒園式				
22	火	麦茶	めかじき オイル焼・みそ汁・春キャベツ のりとあん、親 ごまあん、つくばに和せ	めかじき 昆布 おろ	油、さとう ごま	キャベツ、パプリカ 椎茸、えのき豆、じゃこう	牛乳 おひか焼
23	水	牛乳	豚肉スタミナ焼・みそ汁・ひき高野 煮物・バナナ	豚肉 菜ひきき 高野豆腐 おろ	ごま油、さとう	ニラ、もやし、玉ねぎ 人参 根生巻、大根	三色おぼろ
24	木	リンゴ ジュース	ふくや焼・清汁・ごまみそ あん・金時豆・デコポン	卵、木綿豆腐 おろ 鶏挽肉 金時豆	油 さとう 片栗粉 ごま	人参 椎茸 たけのこ 根生巻 ほうろく草	ヨーグルト お菓子
25	金	野菜 ジュース	キャブチ ライス・スープ・鶏肉 からあげ・ポテト・スープ サラダ	鶏肉	油、スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン レタス、きゅうり、コン	カルピス お菓子
26	土		麦茶・おやつ				
28	月	牛乳	根菜カレー・スープ・春サラダ・バナナ	鶏肉 わかめ	オイル・油	玉ねぎ、人参、かんぴょう レタス、きゅうり、アスパラ	牛乳 ちんちん
29	火	麦茶	卵の 五目あんかけ・みそ汁・しらた 人参 青見 あん、じゃこう、お漬物	卵 しらたけ 鶏挽肉 おろ	油 片栗粉	人参、ピーマン、長葱 ほうろく草、(めい)	ヨーグルト お菓子
30	水	牛乳	家常豆腐・スープ・おろし ごまあん・デコポン	厚揚げ、豚肉 菜ひきき おろ	さとう 油 ごま じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、もやし、椎茸	鶏ごぼう ご飯
31	木	野菜 ジュース	豚肉 バーベキュー焼・みそ汁・切干大根とじゃ の酢の物・河内晩 柑	豚肉 ちりめんじゃこ おろ 昆布	さとう 油	切干大根、豆腐、人参 玉ねぎ、小松菜	牛乳 お菓子

● 印 10日(木)は 完全給食です
25日(金)

○ 印 11日(金)
は、
お弁当日です



※メニューやアレルギーは 仕入れにより 変更になる
場合があります。

子ども達の食が おおむすように ふりかけや昆布が
つく時もあります。

果物と3時のヨーグルトが入れ替わるときがあります。

未満児月平均	502kcal	たんぱく質 17.1g	脂質 15.8g	以上児月平均	455kcal	たんぱく質 19.2g	脂質 16.9g
--------	---------	----------------	-------------	--------	---------	----------------	-------------