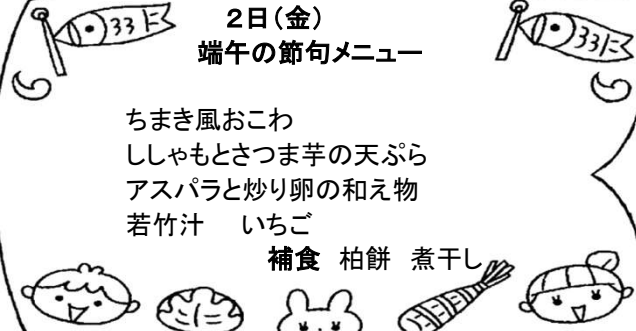


日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	木	さつま芋	ごはん 野菜の肉巻き オクラの昆布和え ふきの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	ツナきのごはん きゅうりの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、糸こんにゃく、じゃが芋	豚ロース肉、油揚げ、鰹節、◎ツナ	にんじん、いんげん、オクラ、もやし、塩昆布、ふき、玉ねぎ、ワカメ、しめじ、舞茸、きゅうり、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、味噌、鰹昆布だし汁
2		金	豆乳	端午の節句メニュー		米、もち米、米粉、小麦粉、さつま芋、◎上新粉	○豆乳、豚バラ肉、油揚げ、子持ちししゃも、卵、かまぼこ、◎小豆、煮干し	えんどう豆、にんじん、干し椎茸、アスパラ、もやし、にんじん、筍、生ワカメ、苺	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
	16			ごはん カレイの照り焼き さっぱり和え 厚揚げの味噌炒め 味噌汁(チンゲン菜 もやし えのき)	新じゃが芋の揚げ煮 アスパラ するめ	米、白ゴマ、◎じゃが芋	○豆乳、カレイ、厚揚げ、豚肉、◎するめ	きゅうり、セロリ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、えのき、◎アスパラ	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	17・31	土	干し芋	ごはん 手羽元のさっぱり煮 フレンチサラダ 味噌汁(豆腐 玉ねぎ ワカメ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋	豚肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、ワカメ	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	19	月	さつま芋	ごはん 豆腐のつくね焼き ほうれん草の磯和え かぼちゃの煮物 味噌汁(大根 にんじん キャベツ)	大豆ごはん 絹さや 昆布	○さつま芋、米、片栗粉	鶏ひき肉、豆腐、しらす、◎大豆、油揚げ	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、刻み海苔、かぼちゃ、大根、にんじん、キャベツ、◎絹さや、昆布	醤油、塩、料理酒、中濃ソース、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	20	火	干し芋	ごはん 豚肉と春雨の味噌炒め 茄子のオープン焼き ワカメとトマトの酢の物 野菜わん(レタス 玉ねぎ 生椎茸)	五目おこわ キャベツの煮浸し 昆布	○さつま芋、米、春雨、◎もち米、糸こんにゃく	豚肉、◎鶏肉、油揚げ	生姜、もやし、ネギ、にんじん、ニラ、茄子、ワカメ、トマト、きゅうり、レタス、玉ねぎ、生椎茸◎干し椎茸、キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	水	豆乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き 大豆もやしと小松菜の和え物 ひじきと切干大根の煮物 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	えんどう豆ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ	○豆乳、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、◎ハム、煮干し	生姜、にんにく、大豆もやし、小松菜、ひじき、切干大根、にんじん、なめこ、ネギ、◎えんどう豆、きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	木	じゃが芋	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマト添え 炒り豆腐 味噌汁(えのき 小松菜 油揚げ)	さつまいもごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	○じゃが芋、米、◎さつま芋、黒ゴマ	鮭、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、◎煮干し	キャベツ、もやし、しめじ、いんげん、トマト、にんじん、玉ねぎ、えのき、小松菜、◎ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	金	豆乳	ごはん チキンカツ キャベツと絹さやの梅おかか和え 高野豆腐の煮物 味噌汁(さつま芋 大根 ネギ ごぼう)	じゃが芋のお焼き スナッペンどう 煮干し	米、小麦粉、パン粉、さつま芋、◎じゃが芋、片栗粉	鶏肉、卵、鰹節、高野豆腐、◎煮干し	キャベツ、絹さや、梅干し、にんじん、干し椎茸、ネギ、ごぼう、◎スナッペンどう	醤油、塩、中濃ソース、砂糖、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 大豆もやしのサラダ 味噌汁(じゃが芋 キャベツ)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、◎白ゴマ	豚肉、ハム、◎煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、大豆もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎ワカメ	醤油、塩、砂糖、穀物酢、料理酒、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	月	豆乳	菜めし 鶏肉のゴマから揚げ 即席漬け 五目きんぴら 味噌汁(かぶ 油揚げ ワカメ)	焼きそば するめ	米、白黒ゴマ、片栗粉、糸こんにゃく、◎蒸し中華麺	○豆乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、◎豚肉、するめ	生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、エリンギ、かぶ、ワカメ、◎もやし	醤油、塩、穀物酢、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
13	27	火	さつま芋	ごはん 豚肉の生姜焼き ピーマンとキャベツのツナ炒め コロコロサラダ 味噌汁(豆腐 もずく ネギ)	やきとりごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ、じゃが芋、マヨネーズ	豚肉、ツナ、ハム、豆腐、◎鶏肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん、きゅうり、もずく、ネギ、◎小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
14		水	豆乳	ごはん キャベツハンバーグ オープン焼き ゴマ酢和え 味噌汁(舞茸 えのき ほうれん草)	じゃこ菜ごはん そら豆 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、白ゴマ	○豆乳、牛豚合挽肉、豆腐、竹輪、◎じゃこ、鰹節	キャベツ、玉ねぎ、アスパラ、きゅうり、もやし、にんじん、舞茸、えのき、ほうれん草、◎小松菜、そら豆、昆布	醤油、塩、砂糖、穀物酢、中濃ソース、ケチャップ、油、味噌、鰹昆布だし汁
	28			誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、小麦粉、じゃが芋	○豆乳、しらす、牛豚合挽肉、ベーコン、ツナ、卵、◎じゃこ、鰹節	ワカメ、梅干し、玉ねぎ、アスパラ、ひじき、レタス、きゅうり、赤パプリカ、にんじん、オレンジ、メロン、苺、◎小松菜、そら豆、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、サラダ油、穀物酢
	29	水	干し芋	ごはん サバの塩焼き 切干大根のはりはり漬け 新じゃが芋の味噌そぼろ煮 野菜わん(ささみ 玉ねぎ 豆苗)	五平餅 アスパラ 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、◎白ゴマ、片栗粉	サバ、豚ひき肉、ささみ、◎煮干し	切干大根、刻み昆布、生姜、にんじん、ネギ、いんげん、玉ねぎ、豆苗、◎アスパラ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	30	木	じゃが芋	ごはん 豆腐のまさご揚げ うどのきんぴら ワカメと春雨のサラダ 味噌汁(玉ねぎ キャベツ ニラ)	すいとん 小松菜のお浸し	○じゃが芋、片栗粉、白ゴマ、春雨、◎小麦粉	鶏ひき肉、豆腐、さつま揚げ、ハム、◎鶏肉	うどん、ワカメ、レタス、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、◎大根、ネギ、小松菜	醤油、塩、料理酒、穀物酢、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



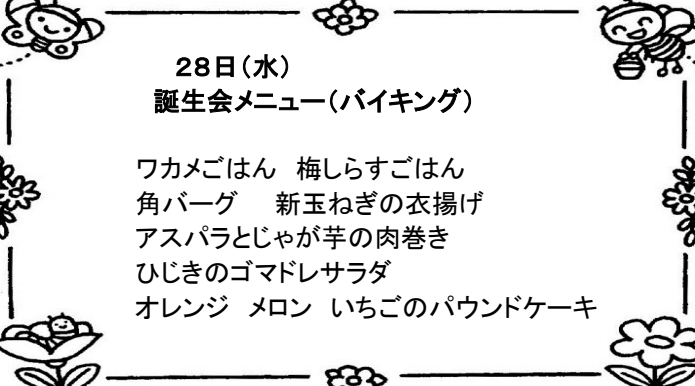
2日(金) 端午の節句メニュー

ちまき風おこわ
ししゃもとさつま芋の天ぷら
アスパラと炒り卵の和え物
若竹汁 いちご

補食 柏餅 煮干し

9日(金)
こあら・ぱんだ・きりん組は、遠足の日になりますので弁当の用意をお願いします。
※くじら組はキャンプにお弁当を持っています。

23日(金)
ぱんだ組がじゃが芋のお焼きを作ります。



28日(水) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 梅しらすごはん
角バーグ 新玉ねぎの衣揚げ
アスパラとじゃが芋の肉巻き
ひじきのゴマドレサラダ
オレンジ メロン いちごのパウンドケーキ