

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	土	干し芋 ごはん カレイの照り焼き コロコロフレンチサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	おにぎり(ワカメ ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、◎ゴマ	カレイ、ハム、◎煮干し	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えのき、小松菜、◎ワカメ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、本みりん、油、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
	17	月	豆乳 ごはん 鶏肉の梅しょうゆ焼き 小松菜のなめ茸和え 切干大根と里芋の煮物 味噌汁(玉ねぎ 舞茸 油揚げ)	こんにゃくじゃこごはん 白菜の煮浸し 昆布	米、里芋、◎糸こんにゃく	○豆乳、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、◎じゃこ	梅干し、小松菜、もやし、なめ茸、切干大根、にんじん、玉ねぎ、舞茸、◎白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	火	干し芋 ごはん 鶏の海苔塩から揚げ 茄子とピーマンの味噌炒め 柿なます 味噌汁(玉ねぎ キャベツ ニラ)	あんかけ焼きそば 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、◎生中華麺	鶏肉、竹輪、◎豚肉	青海苔、生姜、にんにく、茄子、ピーマン、にんじん、柿、大根、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、◎白菜、もやし、昆布	醤油、塩、本みりん、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	水	豆乳 ごはん 鮭のもみじ焼き れんこんのきんぴら 春雨サラダ 小江戸汁(豚肉 さつま芋 大根 人参 ネギ 糸こんにゃく しめじ)	鶏ごぼうごはん 小松菜の煮浸し 昆布	米、マヨネーズ、白ゴマ、春雨、さつま芋、糸こんにゃく	○豆乳、鮭、さつま揚げ、ハム、豚こま肉、◎鶏肉	にんじん、れんこん、きゅうり、もやし、大根、ネギ、しめじ、◎ごぼう、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	木	さつま芋 ごはん 和風ハンバーグきのこあん じゃが芋とブロッコリーのオープン焼き 白菜のツナサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	米粉のチヂミ するめ	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋、白ゴマ、◎米粉、小麦粉	牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、◎しらす、するめ	玉ねぎ、しめじ、えのき、ブロッコリー、白菜、ほうれん草、にんじん、なめこ、ネギ、◎ニラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、穀物酢、砂糖、味噌、鰹昆布だし汁
7	21	金	豆乳 ごはん 赤魚のから揚げ 即席漬け 炒り鶏 味噌汁(かぼちゃ もやし ワカメ)	ネギ豚ごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、糸こんにゃく	○豆乳、赤魚、鶏肉、◎豚肉、煮干し	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、干し椎茸、かぼちゃ、もやし、ワカメ、◎ネギ、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、穀物酢、砂糖、味噌、鰹昆布だし汁
	22	土	干し芋 ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(白菜 油揚げ)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米	豚肉、ハム、油揚げ、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
10		月	豆乳 ごはん チキンカツ おかかマヨ和え かぼちゃの煮物 味噌汁(豆腐 えのき 小松菜)	ハリハリごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ	○豆乳、鶏肉、卵、竹輪、鰹節、豆腐、◎油揚げ、煮干し	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、えのき、小松菜、◎切干大根、きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、中濃ソース、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	火	さつま芋 菜めし 豚肉のバーベキュー焼き ピーマンとキャベツのツナ炒め マカロニサラダ 味噌汁(かぶ 白菜 油揚げ)	きのこおこわ 小松菜の煮浸し 昆布	米、白ゴマ、マカロニ、マヨネーズ、◎もち米	○豆乳、豚肉、ツナ、ハム、油揚げ	かぶの葉、にんにく、生姜、玉ねぎ、りんご、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、白菜、◎しめじ、えのき、舞茸、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	水	じゃが芋 ごはん かじきの味噌焼き ほうれん草の磯和え 豚肉と大根の煮物 ワカメスープ(ワカメ 玉ねぎ 春雨 ゴマ)	おにまんじゅう ブロッコリー(26日) 煮干し	○じゃが芋、米、春雨、白ゴマ、◎小麦粉、さつま芋	かじき、しらす、豚肉、◎煮干し	ほうれん草、もやし、にんじん、刻み海苔、大根、生姜、ワカメ、玉ねぎ、◎ブロッコリー(26日)	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
13		木	豆乳 ごはん ポークピカタ 豆苗炒め ワカメとツナの酢の物 味噌汁(チンゲン菜 玉ねぎ 生椎茸)	こぎつねごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、小麦粉	○豆乳、豚肉、卵、ハム、ツナ、◎油揚げ、煮干し	にんにく、豆苗、もやし、ワカメ、きゅうり、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、生椎茸、◎ネギ、きゅうり	醤油、塩、料理酒、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	27		誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつま芋、黒ゴマ、マヨネーズ、小麦粉	○豆乳、しらす、牛豚合挽肉、鮭、さつま揚げ、ハム、卵、バター、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、梅干し、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、れんこん、ごぼう、白菜、ブロッコリー、にんじん、コーン、柿、みかん、りんご、◎ネギ、きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、ケチャップ、中濃ソース、油
14		金	豆乳 お弁当の日	揚げじゃが芋 キャベツの即席漬け 煮干し	◎じゃが芋	○豆乳、◎煮干し	◎青海苔、キャベツ	◎塩
	28		ごはん しゅうまい トマト添え ワカメとささみの和え物 かき玉汁(卵 えのき 白菜)		○さつま芋、米、片栗粉、しゅうまいの皮、◎じゃが芋	豚ひき肉、ささみ、卵、◎煮干し	生姜、トマト、ワカメ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、えのき、白菜、◎青海苔、キャベツ	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
	29	土	干し芋 ごはん 鶏肉の照り焼き ワカメと春雨のサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ)	おにぎり(ツナ 塩昆布) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、じゃが芋	鶏肉、ハム、◎ツナ、煮干し	生姜、にんにく、ワカメ、レタス、にんじん、玉ねぎ、◎塩昆布	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、砂糖、味噌、鰹昆布だし汁

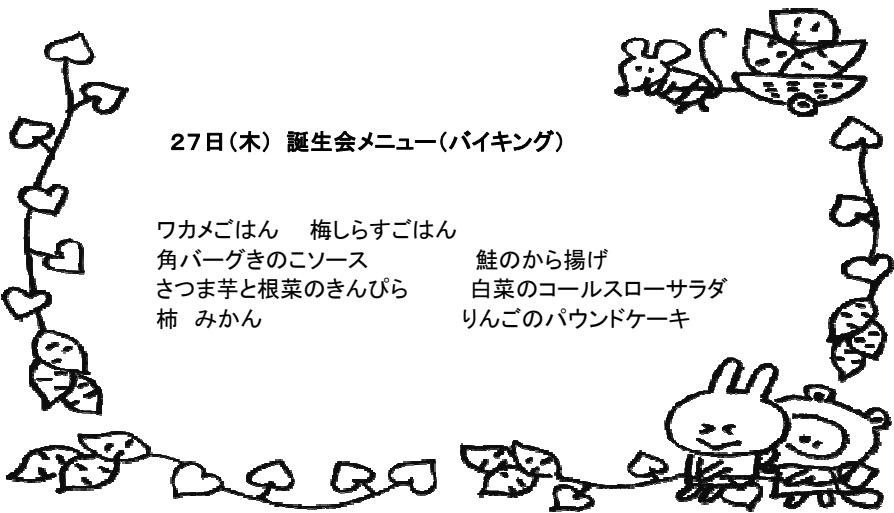
3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだしています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



5日(水)
ぎんが組が昼食で食べる小江戸汁を作ります！

14日(金)
にじ・そら・ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組はお弁当の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。



27日(木) 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
角バーグきのこソース 鮭のから揚げ
さつま芋と根菜のきんぴら 白菜のコールスローサラダ
柿 みかん りんごのパウンドケーキ