

日曜	献立名	材 料 名			お や つ	
		熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	午前	午後
1月	さんまのかば焼き風ごはん むらくも汁 一口ゼリー	米 さとう 油 かたくり粉 一口ゼリー	さんま 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 葉ねぎ	オレンジジュース 卵ボーロ	お茶 あんまき
2火	里いもとひき肉のカレー煮 ごまネーズあえ	バターロール 油 さといも かたくり粉 すりごま マヨネーズ	豚ひき肉 スキムミルク ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう コーン缶	牛乳 塩せんべい	牛乳 チーズ菓子
3水	煮魚(生揚げ) みそ汁 チーズ ごはん	米 さとう さといも	さかな 生揚げ 煮干し チーズ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	りんご 塩せんべい
4木	ホワイトシチュー パインサラダ	クロロール サラダ油 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	鶏もも肉 牛乳 ロースハム	たまねぎ パイン缶 にんじん 干しぶどう グリンピース(冷凍) しめじ 赤ピーマン キャベツ	牛乳 かりんとう	ミルク おかき
5金	秋野菜のうま煮 ツナときゅうりの酢の物 味付け煮干	米 麦 さといも 油 さとう	鶏もも肉 ツナ缶 味付け煮干	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり れんこん もやし だいこん コーン缶 干し椎茸 グリーンピース(冷凍)	牛乳 おこし	野菜果汁 バームクーヘン
6土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛乳 チーズ菓子	
9火	ぎのこカレー じゃこサラダ	米 さとう 麦 油 サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター	豚もも肉 スキムミルク しらす干し チーズ	しょうが グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん コーン缶 しめじ えのきたけ	牛乳 ウエハース	クリーミーミルク おかき
10水	中華炒め ばんさんずう	レーズンロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	いか むきえび 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ しょうが にんじん もやし しめじ きゅうり チンゲンサイ だけのこ缶 干し椎茸	牛乳 あられ	発酵乳 クラッカー
11木	月見うどん ささみの磯辺揚げ ごはん	米 うどん(生) 小麦粉 かたくり粉	かまぼこ 卵 削り節 鶏ささ身 あおのり	ほうれんそう しめじ もやし	牛乳 のり巻きせんべい	みかん ビスケット
12金	ふりかけごはん うの花炒り なめこ汁 ごはん	米 白ごま 油 さとう	さくらえび 油揚げ ちくわ花かつお 削り節 むきえび あおのり 生わかめ うの花	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ なめこ だいこん	牛乳 ほんせんべい	牛乳 いとこ蒸しパン きなこだんご
13土	うんどうかい (おみやげいろいろ)					
15月	さんまのかば焼き風ごはん むらくも汁 一口ゼリー	米 さとう 油 かたくり粉 一口ゼリー	さんま 豆腐 かまぼこ 卵 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 葉ねぎ	オレンジジュース 卵ボーロ	お茶 あんまき
16火	里いもとひき肉のカレー煮 ごまネーズあえ	バターロール 油 さといも かたくり粉 すりごま マヨネーズ	豚ひき肉 スキムミルク ちくわ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう コーン缶	牛乳 塩せんべい	牛乳 チーズ菓子
17水	煮魚(生揚げ) みそ汁 チーズ ごはん	米 さとう さといも	さかな 生揚げ 煮干し チーズ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	りんご 塩せんべい
18木	ホワイトシチュー パインサラダ	クロロール サラダ油 バター 小麦粉 油 じゃがいも さとう	鶏もも肉 牛乳 ロースハム	たまねぎ パイン缶 にんじん 干し ぶどう グリンピース(冷凍) しめじ 赤ピーマン キャベツ	牛乳 かりんとう	ミルク おかき
19金	秋野菜のうま煮 ツナときゅうりの酢の物 味付け煮干	米 麦 さといも 油 さとう	鶏もも肉 ツナ缶 味付け煮干	にんじん キャベツ ごぼう きゅうり れんこん もやし だいこん コーン缶 干し椎茸 グリーンピース(冷凍)	牛乳 おこし	野菜果汁 バームクーヘン
20土	【家族ふれあいの日】 ふれあいランチ *おにぎりがいります				牛乳 チーズ菓子	
22月	トンボーロウ風 わかめスープ ヨーグルト	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン ヨーグルト	キャベツ 赤ピーマン こまつな 根菜ねぎ もやし にんじん	牛乳 パイ菓子	お茶 手作りみたらし団子
23火	ぎのこカレー じゃこサラダ	米 さとう 麦 油 サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター	豚もも肉 スキムミルク しらす干し チーズ	しょうが グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ たまねぎ さやいんげん にんじん コーン缶 しめじ えのきたけ	牛乳 ウエハース	クリーミーミルク おかき
24水	中華炒め ばんさんずう	レーズンロール 油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	いか むきえび 豚もも肉 ロースハム	たまねぎ しょうが にんじん もやし しめじ きゅうり チンゲンサイ だけのこ缶 干し椎茸	牛乳 あられ	発酵乳 クラッカー
25木	イタリアンサンド コンソメスープ 味付け煮干	食パン 油 パン粉(乾燥) かたくり粉	ベーコン 粉チーズ 鶏もも肉 味付け煮干	たまねぎ 青ピーマン しめじ はくさい にんじん ブロッコリー	牛乳 おかき	お茶 ワッフル
26金	まさご揚げ 中華コンソメスープ	ミルクロール かたくり粉 油	豆腐 むきえび 鶏ひき肉 しらす干し 卵 スキムミルク	にんじん 青ピーマン もやし たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン缶	牛乳 レーズンクッキー	豆びよ かりんとう
27土	めいしょうまつり (おみやげいろいろ)					
29月	トンボーロウ風 わかめスープ ヨーグルト	ミルクロール 油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ ベーコン ヨーグルト	キャベツ 赤ピーマン こまつな 根菜ねぎ もやし にんじん	牛乳 パイ菓子	牛乳 大学いも
30火	【誕生会】いもご飯 大豆のかき揚げ すまし汁	米 さつまいも 黒ごま 小麦粉 油 ぶ	大豆(水浸) 豚バラ肉 卵 スキムミルク 生わかめ 削り節	たまねぎ コーン缶 もやし えのきたけ にんじん みつば	プリン	紅茶 ケーキ
31水	ふりかけごはん うの花炒り なめこ汁 ごはん	米 白ごま 油 さとう	さくらえび 油揚げ ちくわ花かつお 削り節 むきえび あおのり 生わかめ うの花	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ なめこ だいこん	牛乳 ほんせんべい	牛乳 いとこ蒸しパン きなこだんご

食物アレルギー児は医師の指示に基づき、除去食、代替食での対応をしています。

今月生まれの子には誕生会の日におやつプレゼントがあります。

乳児は成長に応じてトマトジュース・離乳食・乳児食を食べます。

