

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 木	ほたてとえびのスパゲティ ヨーグルト クロワッサン	スパゲティ 油 バター クロワッサン	ほたて貝柱生 むきえび 刻みのり ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン	牛乳 レーズンクッキー	お茶 みたらしだんご
2 金	イタリアンサンド 野菜スープ 食パン	食パン 油 パン粉(乾燥) じゃがいも	ベーコン スライスチーズ	たまねぎ パセリ 青ピーマン しめじ にんじん キャベツ コーン缶	牛乳 豆おかき	発酵乳 りんごドーナツ
3 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> おにぎりがいります				ジョア クッキー	
5 月	きのこのクリーム煮 スパゲティサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 スパゲティ	ベーコン スキムミルク ツナ缶	たまねぎ きゅうり まいたけ コーン缶 しめじ えのきだけ パセリ にんじん	牛乳 ポップコーン	ヨーグルト りんご
6 火	ゆかりごはん 切干大根の煮付け みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	ゆかり粉 葉ねぎ 切干しいたご にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ	プリン	牛乳 焼おにまんじゅう
7 水	豆腐のくず煮 ツナサラダ 麦ごはん	米 麦 油 かたくり粉	豆腐 むきえび ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 小松菜 だけのこ缶 グリンピース(冷凍)	オレンジジュース 小麦胚芽クッキー	野菜果汁 ふかしいち
8 木	ごぼう入り肉だんご 春雨スープ クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム	しょうが 干し椎茸 ごぼう キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 ウエハース	牛乳 パイ菓子
9 金	あじの香り揚げ さつま汁 ごはん	米 小麦粉 油 さつまいも	あじ 卵 あおのり 鶏もも肉 削り節	キャベツ にんじん ごぼう だいこん 葉ねぎ	牛乳 チーズ菓子	発酵乳 カステラ
10 土	<b>うんどうかい (おみやげいろいろ)</b>					
13 火	月見うどん 酢みそあえ 味付け煮干 ごはん	米 うどん(生) さとう	かまぼこ 味付け煮干し 卵 削り節 しらす干し ちくわ 干しわかめ	ほうれんそう しめじ きゅうり にんじん だけのこ缶	牛乳 あられ	ココアミルク 小麦胚芽クッキー
14 水	里いもとひき肉のカレー煮 きのこサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さといも かたくり粉 すりごま(白) さとう	豚ひき肉 スキムミルク	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ しょうが しめじ グリンピース(冷凍) えのきだけ	牛乳 ポーロ	牛乳 のり巻きせんべい
15 木	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん えのきだけ ごぼう 葉ねぎ れんこん だいこん 干し椎茸 さやえんどう	牛乳 ビスケット	ミルク あんパン
16 金	魚の味噌煮 けんちん汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	豆乳 ラスク
17 土	【家族ふれあいの日】 <b>ふれあいランチ</b> おにぎりがいります				牛乳 クッキー	
19 月	きのこのクリーム煮 スパゲティサラダ レーズンロール	レーズンロール 油 バター 小麦粉 スパゲティ	ベーコン スキムミルク ツナ缶	たまねぎ きゅうり まいたけ コーン缶 しめじ えのきだけ パセリ にんじん	牛乳 ポップコーン	ヨーグルト りんご
20 火	ゆかりごはん 切干大根煮付け みそ汁 ごはん	米 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節 豆腐 生わかめ	ゆかり粉 葉ねぎ 切干しいたご にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ	プリン	牛乳 ワッフル
21 水	豆腐のくず煮 ツナサラダ 麦ごはん	米 麦 油 かたくり粉	豆腐 むきえび ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう 干し椎茸 小松菜 だけのこ缶 グリンピース(冷凍)	オレンジジュース 小麦胚芽クッキー	野菜果汁 ふかしいち
22 木	ごぼう入り肉だんご 春雨スープ クロロール	クロロール ごま油 かたくり粉 油 はるさめ(乾)	豚ひき肉 豆腐 卵 ロースハム	しょうが 干し椎茸 ごぼう キャベツ にんじん はくさい さやえんどう	牛乳 ウエハース	牛乳 パイ菓子
23 金	【誕生会】吹き寄せご飯 かき揚げ ずまし汁 ごはん	米 板こんにゃく さつまいも 小麦粉 油 ふ	油揚げ ちりめんじゃこ 卵 生わかめ かまぼこ 削り節	にんじん 葉ねぎ さやえんどう 干し椎茸 たまねぎ みつば えのきだけ	牛乳 塩せんべい	紅茶 ケーキ
24 土	【なかよし保育】 <b>おたのしみランチ</b>				牛乳 せんべい	
26 月	ハッシュドビーフ マカロニサラダ バターロール	バターロール バター マカロニ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	牛肉 ツナ缶	にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース(冷凍) しょうが にんにく 赤ピーマン	もも缶	発酵乳 塩せんべい
27 火	月見うどん 酢みそあえ 味付け煮干 ごはん	米 うどん(生) さとう	かまぼこ 味付け煮干し 卵 削り節 しらす干し ちくわ 干しわかめ	ほうれんそう しめじ きゅうり にんじん だけのこ缶	牛乳 あられ	ココアミルク 小麦胚芽クッキー
28 水	里いもとひき肉のカレー煮 きのこサラダ ミルクロール	ミルクロール 油 さといも かたくり粉 すりごま(白) さとう	豚ひき肉 スキムミルク	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ しょうが しめじ グリンピース(冷凍) えのきだけ	牛乳 ポーロ	牛乳 のり巻きせんべい
29 木	秋野菜のうま煮 合わせみそ汁 ごはん	米 さといも 油 さとう	鶏もも肉 油揚げ 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん えのきだけ ごぼう 葉ねぎ れんこん だいこん 干し椎茸 さやえんどう	牛乳 ビスケット	ミルク あんパン
30 金	魚の味噌煮 けんちん汁 麦ごはん	米 麦 板こんにゃく さとう	さかな 豆腐 油揚げ 削り節	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干し椎茸 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	豆乳 ラスク
31 土	<b>明照まつり (おみやげいろいろ)</b>					

今月生まれの子には誕生会の日にプレゼントがあります。乳児はトマトジュース・離乳食・乳児食をたべます。