

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	明照保育園	午 後
1	木	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう 板こんにゃく かたくり粉	鶏ひき肉 生揚げ わかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリーンピース たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 クラッカー	牛乳 塩せんべい
2	金	【園内豆まき】 お豆ごはん 魚の竜田揚げ 白みそ汁 	米 油 さとう 板こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	大豆 さかな わかめ とうふ 油揚げ	干し椎茸 にんじん しょうが さやいんげん もやし 葉ねぎ	牛乳 のり巻きせんべい	牛乳 ★マカロニ安倍川
3	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			牛乳 ほんせんべい	
5	月	マーボー豆腐 もやし和え 味付け煮干し 麦ごはん	米 油 さとう 麦 かたくり粉 すりごま	とうふ ロースハム 豚ひき肉 わかめ 味付け煮干し	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし キャベツ	お茶 チーズ	牛乳 クッキー
6	火	ひじきと大葉のふりかけ じゃがいものうま煮 みそ汁	米 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも 板こんにゃく ぶ	干しひじき とうふ 花かつお 油揚げ 豚もも肉	大葉 にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやえんどう 小松菜	牛乳 ウエハース	牛乳 ★抹茶むしパン
7	水	白菜のクリーム煮 ツナサラダ クロロール	クロロール 油 バター 小麦粉 さとう	ベーコン ツナ スキムミルク 生クリーム	はくさい にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	フルーツゼリー	お茶 ★豆乳みそリゾット
8	木	豚肉のしょうが炒め 白みそ汁 チーズ ごはん	米 油 さとう	豚もも肉 わかめ チーズ 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい だいこん 葉ねぎ	牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
9	金	大根とつくねの煮物 納豆和え ごはん	米 さとう かたくり粉	鶏ひき肉 納豆 花かつお	グリーンピース だいこん にんじん しめじ ほうれん草 もやし	牛乳 あられ	牛乳 クラッカー
10	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			プリン	
13	火	カレーライス ハムサラダ 麦ごはん	米 油 さとう 麦 じゃがいも	豚もも肉 ロースハム スキムミルク	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン パセリ	お茶 チーズ菓子	牛乳 のり巻きせんべい
14	水	豚肉のケチャップ味 ベーコンスープ コッペパン	コッペパン 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	豚もも肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ コーン キャベツ	牛乳 クッキー	牛乳 ★ソイココアケーキ
15	木	厚揚げのそぼろ煮 合わせみそ汁 ごはん	米 油 さとう 板こんにゃく かたくり粉	鶏ひき肉 生揚げ わかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 グリーンピース たまねぎ だいこん 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	かんきつ類 パイ菓子
16	金	煮魚 みそ汁 一口ゼリー ごはん	米 さとう 板こんにゃく 一口ゼリー	さかな 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	ヨーグルト	牛乳 塩せんべい
17	土	【なかよし保育・着付けの会】	おたのしみランチ			お茶 おかし	
19	月	マーボー豆腐 もやし和え 味付け煮干し 麦ごはん	米 油 さとう 麦 かたくり粉 すりごま	とうふ ロースハム 豚ひき肉 わかめ 味付け煮干し	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 葉ねぎ もやし キャベツ	牛乳 ほんせんべい	牛乳 かりんとう
20	火	ひじきと大葉のふりかけ じゃがいものうま煮 白みそ汁	米 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも 板こんにゃく ぶ	干しひじき とうふ 花かつお 油揚げ 豚もも肉	大葉 にんじん たまねぎ 干し椎茸 さやえんどう 小松菜	牛乳 ウエハース	お茶 あんまん
21	水	鶏肉のコトコト煮 マカロニサラダ クロロール	クロロール さとう マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ	だいこん にんじん しょうが キャベツ コーン きゅうり グリーンピース	牛乳 クラッカー	牛乳 ★じゃこボール
22	木	【誕生会】 チキンライス 白身魚のフリッター 野菜スープ 	米 油 小麦粉 かたくり粉	白身魚 たまご 鶏もも肉 ロースハム	あおのり もやし たまねぎ ピーマン はくさい にんじん コーン グリンピース	牛乳 あられ	紅茶 ケーキ
24	土	【家族ふれあいの日】	ふれあいランチ *お弁当をおねがいします			フルーツゼリー	
25	日	【お遊戯会】 	ゆうぎかい(おみやげ)				
27	火	ドッサリキャベツの米粉ドライカレー たまごスープ ヨーグルト	米 麦 油 かたくり粉	豚ひき肉 わかめ たまご ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース	お茶 野菜せんべい	牛乳 チーズ菓子
28	水	豆腐とツナのハンバーグ 中華スープ コッペパン	コッペパン 油 パン粉	しほり豆腐 ツナ たまご ベーコン	たまねぎ ブロッコリー はくさい えのきたけ にんじん コーン	牛乳 パイ菓子	牛乳 ★マーマレードケーキ
29	木	肉豆腐 はるさめサラダ ごはん	米 油 さとう 糸こんにゃく はるさめ 白ごま	豚もも肉 焼き豆腐 ロースハム わかめ	はくさい にんじん えのきたけ 根深ねぎ もやし みかん	牛乳 おこし	牛乳 おかし

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やおやつの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・乳児食をたべます。

おやつ★印は給食の先生の手作りです。お楽しみに♪

