

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
20	月	ご飯 青椒肉絲 切干大根の中華風サラダ 果物	牛乳 フルーチェ(バナナ) お菓子	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ	バナナ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが
21	火	ご飯 赤魚の煮付け いんげんのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳 青のりポテト	米、フレンチポテト、砂糖、揚げ油、すりごま	牛乳、赤魚、木綿豆腐、みそ、煮干し、わかめ、あおのり	いんげん、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ
22	水	ご飯 ささみフライ きゅうりのゆかり和え 豆乳汁	牛乳 高野豆腐のココアラスク	米、小麦粉、揚げ油、パン粉	牛乳、鶏ささみ、豆乳、あさり、凍り豆腐	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん
23	木	ご飯 ひよこ豆とウインナーのカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 お誕生日ケーキ	米、メークイン、砂糖、油、コーンスターチ、小麦粉	牛乳、卵、ひよこ豆、ウインナー、ロースハム、ホイップクリーム、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、コーン、洋なし
24	金	ご飯 生揚げのそばろ煮 ほうれん草のノリノリ和え 果物	牛乳 キャラメルプリン いりこ	米、メークイン、キャラメルプリンの素、砂糖、ごま油	牛乳、絹厚揚げ、牛ひき肉、かえりいりこ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、いんげん、焼きのり、しょうが
25	土	お弁当の日 				
27	月	ご飯 筑前煮 ツナサラダ 果物	鉄分ヨーグルト	米、メークイン、板こんにゃく、油、砂糖	鉄分ヨーグルト、鶏もも肉、うずら卵、ツナ	キャベツ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ごぼう、いんげん、刻みこんぶ、干しいたけ
28	火	ご飯 白身魚の新緑揚げ レバニラ炒め ふのすまし汁	牛乳 オートミールクッキー	米、小麦粉、無塩バター、砂糖、オートミール、揚げ油、おつゆふ	牛乳、ホキ、鶏レバー、卵	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、にら、こんぶ、しょうが
29	水	パン ボルシチ オリヴィエサラダ 果物	牛乳 ピロシキ	米、ホットケーキミックス、メークイン、マヨネーズ、揚げ油、油、マーガリン、ロールパン	牛乳、牛豚合いびき肉、牛肉、ロースハム	キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、ピーツ、たまねぎ、コーン、グリーンピース、レモン果汁
30	木	ご飯 五目炒り豆腐 小松菜のチーズ和え 果物	牛乳 コーントースト	米、食パン、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、牛ひき肉、モッツアレラチーズ、ちくわ、さいの目チーズ、ちりめん	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン
31	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 粉ふき芋 キャベツのスープ	牛乳 フルーツポンチ	米、メークイン、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、わかめ、あおのり	キャベツ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイナップル缶、にんじん、葉ねぎ

※ 9日…ココアサンド作り(幼児組)

10日…ちまき風おむすび作り(幼児組)

14日…クラッカーサンド作り(幼児組)



11日・18日・23日は園で主食を提供のため、幼児もご飯はいりません。