



日 曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
16 火	五目卵焼き シーチキンサラダ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 コーン キャベツ 人参 胡瓜 ツナ缶 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ	ウェハース	フルーツヨーグルト (ヨーグルト みかん缶 バナナ)	400
17 水	豚カツ かみかみ和え	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 さきいか 春雨 酢 ごま油	カステラ	フルーツ白玉 (白玉粉 パイン缶 みかん缶 桃缶)	389
18 木	インディアンサラダ ししゃも	鶏肉 カレー粉 片栗粉 油 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト りんご 砂糖 酢 油 ししゃも	りんご クッキー	アイスクリーム	360
19 金	なすのチーズフライ 冷奴 ごま和え	なす 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 豆腐 小葱 かつお節 しょうゆ キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ せんべい	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	358
20 土	焼きそば キャベツの昆布和え ゆで卵	豚肉 焼きそば麺 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 板かま ソース キャベツ 胡瓜 昆布 卵	バナナ	オレンジジュース クッキー	338
22 月	生揚げのそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ	生揚げ 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん 砂糖 しょうゆ 片栗粉 竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	りんご ソフトビス	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	413
23 火	かき玉汁 磯ビーンズ	鶏肉 人参 玉葱 板かま 干し椎茸 えのき茸 豆腐 卵 葱 煮干し 片栗粉 かえりちりめん 大豆 小麦粉 青のり ごま しょうゆ	ゼリー	パン耳かりんとう (パン耳 砂糖 油) オレンジジュース	360
24 水	魚のマヨネーズ焼き ごま酢和え フライドポテト 【月組】味噌汁の日	魚 玉葱 マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 しらす ごま 砂糖 しょうゆ 豆腐 玉葱 キャベツ 煮干し 味噌	スティックパン	アイスクリーム	352
25 木	ささ身のクラッカー揚げ 中華風酢物	鶏ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 胡瓜 キャベツ 人参 卵 カニかま 砂糖 酢	オレンジ クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	394
26 金	千草焼き スパゲティサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 スパゲティ 胡瓜 キャベツ 人参 ハム マヨネーズ	ミニドーナツ	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 板チョコ 卵 おから 大豆 レーズン)	468
27 土	カレー 法連草のごま和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 大豆 グリンピース 油 カレールー 法連草 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース ソフトビス	349
29 月	肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こん 生揚げ 砂糖 しょうゆ グリンピース 小松菜 人参 キャベツ 砂糖 しょうゆ かつお節	りんご せんべい	マカロニのあべかわ (マカロニ きな粉 砂糖)	333
30 火	フィッシュハンバーグ ポパイサラダ フライドポテト	えそミンチ 玉葱 人参 生姜 干し椎茸 豆腐 卵 パン粉 油 法連草 カニかま マヨネーズ ヨーグルト じゃが芋 油	ポーロ	フルーツミルク寒 (寒天 牛乳 桃缶 みかん缶 バナナ)	383
31 水	月組祖父母とのふれあい(お弁当・お箸はいりません)		オレンジ クッキー	アイスクリーム	



●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

