



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
1 火	魚の照り焼き 野菜のベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ ベーコン 小松菜 人参 キャベツ 玉葱 ピーマン 油	ウエハース	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	379
2 水	豚カツ 胡瓜と春雨の酢物	豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 春雨 ごま 砂糖 酢 ごま油	オレンジ クッキー	フルーツ寒 (寒天 みかん缶 桃缶 バナナ 砂糖)	338
3 木	味噌おでん 昆布の佃煮	鶏肉 大根 里芋 人参 昆布 さつま揚げ 生揚げ うずら卵 味噌 昆布の佃煮	ミニドーナツ	チョコスコーン (ホットケーキmix 板チョコ 卵 油 砂糖)	396
4 金	旨煮 小松菜と卵の炒め物	鶏肉 れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 さやいんげん こんにゃく さつま揚げ 板かま 生揚げ 砂糖 しょうゆ 小松菜 もやし 卵 砂糖 しょうゆ ごま	りんご せんべい	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	363
5 土	カレー 大根の酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース カレールー 油 大根 人参 胡瓜 板かま ごま 砂糖 酢	バナナ	りんごジュース クッキー	370
7 月	納豆入りかき揚げ お浸し	納豆 人参 玉葱 ピーマン さつま芋 えび いか 卵 小麦粉 油 小松菜 もやし かつお節 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	ごまプリン (黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	386
8 火	牛肉の旨煮 南瓜のチーズ焼き	牛肉 玉葱 人参 白菜 じゃが芋 糸こん 生揚げ さやいんげん 竹輪 さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 南瓜 チーズ	ゼリー	蒸しパン (ホットケーキmix さつま芋 卵 牛乳 黒ごま)	395
9 水	酢豚 ごま和え	豚肉 生姜 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 筍 バイン缶 ピーマン コンソメ 砂糖 酢 ケチャップ 法連草 人参 胡瓜 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	カステラ	きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖)	394
10 木	千草焼き サラダ 【月組】味噌汁の日	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 ケチャップ じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ もやし 若布 なめこ 煮干し 味噌	ぶどう せんべい	豆腐ドーナツ (ホットケーキmix 豆腐 油)	424
11 金	一口お好み焼き 味噌マヨネーズ和え	小麦粉 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 かつお節 葱 卵 ソース 胡瓜 若布 白みそ マヨネーズ	ポーロ	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	368
12 土	チャンポン 大豆の昆布煮	豚肉 さつま揚げ 玉葱 人参 キャベツ チャンポン玉 もやし 木耳 板かま コンソメ 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース せんべい	356
15 火	麻婆豆腐 ピーナツ和え	豚ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 なす もやし 葱 豆腐 にんにく 生姜 味噌 しょうゆ ごま油 法連草 ピーナツ 砂糖 しょうゆ	スティックパン	さつま芋のドーナツ (ホットケーキmix さつま芋 卵 牛乳 ごま 油)	388



●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)

