



| 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 |
|------|-------------------------|---|-------------------|---|------|
| 6 月 | ミートボールシチュー ゆで卵 枝豆 | ミートボール 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 グリンピース シチュールー 油 卵 枝豆 | ウエハース | きな粉団子 (白玉粉 きな粉 砂糖) | 480 |
| 7 火 | 酢豚 大豆の昆布煮 | 豚肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 筍 木耳 パイン缶 ケチャップ コンソメ 酢 大豆 昆布 砂糖 しょうゆ | りんご クッキー | フルーツケーキ (ホットケーキmix 卵 りんご バナナ バター) | 426 |
| 8 水 | 七草粥 味噌汁 竹輪のかば焼き風 | 春の七草 豚肉 大根 ごぼう 人参 里芋 油揚げ こんにゃく 葱 豆腐 味噌 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ | ポーロ | スイートポテトケーキ (ホットケーキmix さつまいも 卵 牛乳 バター) | 605 |
| 9 木 | 炒り豆腐 ししゃも | 鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 板かま 干し椎茸 卵 豆腐 グリンピース 油 ししゃも | ミニドーナツ | ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 卵 砂糖 油) | 450 |
| 10 金 | 豚カツ ばんさんすう | 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 春雨 ハム 卵 ごま ごま油 | みかん せんべい | クッキー | 386 |
| 11 土 | クリームシチュー 法連草のおかか和え | 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 白菜 グリンピース 油 シチュールー 法連草 かつお節 砂糖 しょうゆ | バナナ | 野菜ジュース せんべい | 325 |
| 14 火 | 豚肉と野菜の味噌煮 シーチキンサラダ | 豚肉 大根 人参 里芋 さやいんげん 味噌 砂糖 ごま 胡瓜 キャベツ 人参 マカロニ じゃが芋 ツナ缶 マヨネーズ | りんご ソフトビス | 豆腐ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 豆腐 砂糖 油) | 478 |
| 15 水 | 魚の竜田揚げ 味噌汁 | 魚 砂糖 しょうゆ 生姜 片栗粉 油 大根 人参 油揚げ 里芋 若布 豆腐 葱 味噌 | ミニ シュークリーム | 食パンラスク (食パン 砂糖 バター 牛乳) | 391 |



●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)



おいしいよ!



・セリ・ナズナ・ゴギョウ
・ハコベラ・ホトケノザ

1月8日(水)は
七草粥の日です。
お弁当・お箸は
いりません

