



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 木	五目豆 青梗菜の酢物	鶏肉 人参 こんにゃく ごぼう 里芋 生揚げ 竹輪 れんこん 大豆 昆布 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 青梗菜 人参 もやし 卵 ごま 砂糖 しょうゆ 酢	スティックパン	ヨーグルト	425
17 金	誕生会	お 楽 し み に	カステラ	りんごジュース ケーキ	407
18 土	焼きそば ゆで卵 小松菜の和え物	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 焼きそば麺 葱 板かま 油 ソース 卵 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース ビスケット	356
20 月	お好み焼き すまし汁	キャベツ もやし 小麦粉 長芋 ベーコン 竹輪 卵 青のり かつお節 お好みソース えそミンチ 法連草 豆腐 煮干し 昆布 しょうゆ	ウェハース	クラスター (さつま芋 油 バター 脱粉 砂糖)	461
21 火	チキンフライ 中華風酢物	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ブロッコリー 人参 春雨 キャベツ 魚肉ソーセージ 卵 砂糖 酢	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)	402
22 水	八宝菜 卵焼き	豚肉 人参 玉葱 もやし 白菜 生揚げ 板かま 木耳 筍 ピーマン 油 卵 砂糖 塩	ミニドーナツ	カルピスケーキ (ホットケーキmix カルピス ヨーグルト 卵 バター 砂糖)	358
23 木	魚のフライ マカロニサラダ 【月組】味噌汁の日	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 ハム マヨネーズ 法連草 マイタケ かつお節 煮干し 味噌	みかん せんべい	チョコスコーン (ホットケーキmix 板チョコ 卵 油)	436
24 金	けんちん汁 南瓜サラダ	豚肉 里芋 大根 人参 白菜 干し椎茸 豆腐 葱 味噌 南瓜 胡瓜 玉葱 キャベツ ハム マヨネーズ	ミニ シュークリーム	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	395
25 土	カレー 大根の酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 油 大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢	バナナ	りんごジュース せんべい	380
27 月	千草焼き サラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 ケチャップ じゃが芋 胡瓜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ	りんご ソフトビス	クッキー	376
28 火	魚のかば焼き 白菜のクリーム煮	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 油 白菜 玉葱 えのき茸 しめじ 人参 ベーコン 牛乳 シチュールー	スティックパン	バナナケーキ (ホットケーキmix バナナ 卵 バター 牛乳)	421
29 水	海老と野菜のかき揚げ 胡瓜と大根のごまサラダ	えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 胡瓜 人参 大根 若布 ごま ドレッシング	みかん ソフトビス	蒸しパン (ホットケーキmix さつま芋 卵 牛乳 ごま)	425
30 木	豚汁 ししゃも	豚肉 玉葱 人参 ごぼう 大根 白菜 豆腐 油揚げ 里芋 葱 味噌 油 ししゃも	ポーロ	ポテト団子 (白玉粉 じゃが芋 油 砂糖 きな粉)	430
31 金	ささ身の天ぷら 白菜と春雨のごま和え	鶏ささみ 卵 小麦粉 油 小松菜 人参 白菜 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ	ウェハース	お麩のふーちゃん (麩 バター 砂糖)	348



●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)

