



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 月	カレー みかんサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 油 魚肉ソーセージ みかん缶 胡瓜 キャベツ マヨネーズ	りんご クッキー	クッキー	425
17 火	かき揚げ おかか和え	えび いか 竹輪 さつま芋 玉葱 人参 ピーマン 卵 小麦粉 油 法連草 かつお節 砂糖 しょうゆ	カステラ	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)	382
18 水	千草焼き サラダ	鶏ミンチ 人参 玉葱 卵 グリンピース じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	オレンジ せんべい	ぜんざい (小豆 白玉粉 砂糖)	426
19 木	コロツケ ごま和え	合挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	ウエハース	フルーツサンド (食パン 生クリーム バナナ 苺 みかん缶)	434
21 土	ビーフシチュー オーロラサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン シチュールー 胡瓜 キャベツ ツナ缶 マヨネーズ ケチャップ	バナナ	オレンジジュース せんべい	375
23 月	豚汁 卵焼き	豚肉 人参 里芋 白菜 ごぼう こんにゃく 豆腐 葱 さつま揚げ 味噌 卵 砂糖	オレンジ クッキー	バナナケーキ (ホットケーキmix バナナ 卵 バター 牛乳)	428
24 火	磯の香フリッター 酢味噌和え 【月組】味噌汁の日	魚 青のり 小麦粉 卵 油 鶏ささ身 人参 もやし 胡瓜 キャベツ 卵 味噌 ごま キャベツ まいたけ 法連草 煮干し 味噌	スティックパン	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 板チョコ 卵 バター 大豆 レーズン おから)	477
25 水	クリームシチュー ごぼうサラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン 牛乳 シチュールー 油 ごぼう 人参 胡瓜 キャベツ ツナ缶 ごま マヨネーズ	りんご せんべい	フルーツケーキ (ホットケーキmix バナナ りんご 卵 バター)	380
26 木	ささ身のクラッカー揚げ 味噌汁	ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 白菜 人参 大根 ごぼう 油揚げ 豆腐 葱 味噌	ウエハース	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	426
27 金	炒り豆腐 ピーナツ和え	鶏ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 板かま 干し椎茸 豆腐 グリンピース 卵 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ 小松菜 ピーナツ 砂糖 しょうゆ	ミニドーナツ	ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 卵 バター 牛乳 油)	429
28 土	スパゲティ ゆかり和え ゆで卵	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 粉チーズ ケチャップ 油 キャベツ ゆかり 卵	バナナ	りんごジュース ビスケット	322
30 月	けんちん汁 南瓜サラダ	豚肉 大根 人参 里芋 白菜 豆腐 葱 干し椎茸 味噌 油 南瓜 じゃが芋 胡瓜 玉葱 人参 ハム マヨネーズ	オレンジ せんべい	フルーツヨーグルト (ヨーグルト 苺 パイン缶 みかん缶 バナナ)	388
31 火	竜田揚げ ごま和え	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 小松菜 人参 もやし キャベツ 生揚げ ごま 砂糖 しょうゆ	カステラ	豆腐ドーナツ (ホットケーキmix豆腐 砂糖)	345



●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)

