



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
17 月	豚なすピーマン味噌炒め 胡瓜と若布のごま酢和え	豚肉 なす ピーマン 人参 生揚げ 味噌 砂糖 油 胡瓜 もやし 若布 ごま 砂糖 酢	せんべい	桃のヨーグルト	315
18 火	南瓜コロッケ スパゲティサラダ	南瓜 鶏ミンチ じゃが芋 玉葱 人参 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 スパゲティ 胡瓜 人参 プレスハム 卵 マヨネーズ	オレンジ クッキー	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ)	446
19 水	はじめてクッキング (お弁当・お箸はいりません)	ビーフカレー(牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー) チョップサラダ(胡瓜 人参 キャベツ コーン トマト チーズ ドレッシング) フルーチェ	スティックパン	お好みサラダあられ	334
20 木	磯煮 卵焼き	鶏肉 干しひじき ごぼう 人参 筍 こんにゃく 干し椎茸 さつま揚げ 油揚げ 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖	りんご ソフトビス	きな粉パン (バターロール きな粉 砂糖 油)	378
21 金	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 人参 玉葱 豆腐 若布 麩 葱 煮干し 味噌	クッキー	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	406
22 土	スパゲティ ししゃも	スパゲティ 豚肉 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油 ケチャップ ししゃも	バナナ	オレンジジュース クッキー	403
24 月	旨煮 小松菜とキャベツの和え物	鶏肉 じゃが芋 人参 生揚げ ごぼう 板かま 干し椎茸 こんにゃく グリンピース 油 砂糖 しょうゆ 小松菜 キャベツ かにかま 砂糖 しょうゆ	せんべい	動物ビスケット	325
25 火	魚のフライ ポテトサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 人参 キャベツ 胡瓜 プレスハム みかん缶 コーン マヨネーズ	りんご クッキー	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム バター コーンフレーク 粉ゼラチン レモン)	458
26 水	豆腐の真砂揚げ 胡瓜のごま和え	鶏ミンチ 豆腐 むきえび 人参 玉葱 しらす干し 卵 片栗粉 油 胡瓜 キャベツ 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	ポーロ	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	366
27 木	スパニッシュオムレツ 小松菜の和え物	卵 じゃが芋 玉葱 人参 トマト 粗挽きウインナー グリンピース ケチャップ 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	豆腐ドーナツ (豆腐 小麦粉 砂糖 油)	387
28 金	豆腐とひき肉のハンバーグ 中華風酢物	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ケチャップ 胡瓜 人参 春雨 キャベツ プレスハム ごま 砂糖 酢	ウェハース	4種の野菜かりんとう	366
29 土	焼きそば 南瓜の甘煮	豚肉 焼きそば麺 人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン さつま揚げ ソース 南瓜 昆布 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース せんべい	325

