



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 金	コロッセ 中華風酢物	合挽肉 玉葱 人参 ジャガイモ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ 人参 若布 卵 ごま 酢 砂糖	クッキー	かつぱえびせん	390
2 土	クリームシチュー ごま酢和え	鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ 南瓜 コーン 油 牛乳 シチュールー キャベツ 胡瓜 ごま 砂糖 酢	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	325
5 火	炒り豆腐 大根の酢物	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 ジャガイモ さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 大根 小松菜 もやし ごま 酢 砂糖	せんべい	綿菓子	340
6 水	魚の南蛮漬け 南瓜の甘煮	魚 玉葱 人参 ピーマン 小麦粉 油 砂糖 酢 南瓜 砂糖 しょうゆ 出し昆布	りんご クッキー	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	370
7 木	煮しめ 大根葉としらすのふりかけ	鶏肉 大根 人参 ごぼう 板かま 生揚げ 里芋 こんにゃく 砂糖 しょうゆ 大根葉 しらす干し ごま	ウェハース	かりんとう	313
8 金	誕生会	お 楽 し み に	スティックパン	りんごジュース ケーキ	
9 土	ポークカレー キャベツと胡瓜のゆかり和え	豚肉 玉葱 人参 ジャガイモ 南瓜 グリンピース 油 カレールー キャベツ 胡瓜 ゆかりふりかけ	バナナ	オレンジジュース せんべい	350
11 月	豚汁 卵焼き	豚肉 玉葱 人参 大根 ごぼう しめじ 里芋 こんにゃく 豆腐 葱 味噌 油 卵 砂糖	りんご クッキー	【非常食】 乾パン	321
12 火	ハンバーグ フレンチポテト 野菜の付け合わせ	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ケチャップ フレンチポテト キャベツ 胡瓜 マヨネーズ	ポーロ	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵 バター)	489
13 水	ししゃも ポテトサラダ	ししゃも ジャガイモ 人参 胡瓜 キャベツ プレスハム みかん缶 コーン マヨネーズ	せんべい	ぼんち揚げ	306
14 木	きんぴら 煮豆	豚肉 ごぼう れんこん 人参 糸コン さつま揚げ さやいんげん ピーマン しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 きんとき豆 砂糖	オレンジ ソフトビス	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	386
15 金	チキンフライ 大根の酢物	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 大根 人参 胡瓜 若布 板かま みかん缶 ごま 酢 砂糖	ウェハース	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア チョコ バター 大豆 レーズン おから 卵)	415

