



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	
2 月	ささ身のクラッカー揚げ さつま汁	ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 白菜 大根 ごぼう 人参 さつま芋 玉葱 こんにゃく 油揚げ 豆腐 葱 しょうゆ	りんご クッキー	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	434	
3 火	豚汁 卵焼き	豚肉 玉葱 人参 大根 白菜 ごぼう 里芋 油揚げ 葱 豆腐 味噌 卵 砂糖	ウェハース	まがりせんべい	349	
4 水	コロッケ 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 白菜 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ	スティックパン	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	372	
5 木	旨煮 しそわかめ	鶏肉 大豆 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 里芋 人参 竹輪 早煮昆布 生揚げ 砂糖 しょうゆ 油 しそわかめ	せんべい	ひとくちカステラ	310	
6 金	豆腐の真砂揚げ 味噌マヨネーズ和え	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 むきえび しらす干し 卵 片栗粉 油 キャベツ 胡瓜 人参 竹輪 若布 チーズ 味噌 ごま マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	サイコロラスク (食パン 砂糖 バター 牛乳)	430	
7 土	焼きスパゲティ じゃこピーマン	豚肉 玉葱 人参 スパゲティ キャベツ もやし ピーマン さつま揚げ ソース 油 ピーマン しらす干し ごま しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	373	
9 月	栄養ずいとん 大根の酢物	豚肉 人参 玉葱 油揚げ 白菜 さつま揚げ 白玉粉 牛乳 葱 味噌 大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢	りんご クッキー	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 大豆 レーズン おから チョコ 卵 バター 砂糖)	407	
10 火	魚の竜田揚げ ベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 ベーコン キャベツ 玉葱 人参 法連草 ピーマン 油	ウェハース	クラスター (さつま芋 油 脱粉 バター 砂糖)	403	
11 水	味噌おでん しそ昆布	鶏肉 大根 人参 里芋 生揚げ こんにゃく さつま揚げ 昆布 味噌 卵 しそ昆布	ポーロ	【非常食】 ビスコ	346	
12 木	春巻き 中華スープ	豚ミンチ 人参 もやし 筍 木耳 春雨 葱 春巻きの皮 砂糖 しょうゆ ごま油 白菜 玉葱 生椎茸 若布 卵 葱 ごま 鶏ガラスープの素	せんべい	4種の野菜かりんとう	377	
13 金	オムレツ ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 小松菜 キャベツ 人参 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	382	
14 土	<b>生活発表会</b>					

