



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	五目卵焼き ごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 卵 コーン 砂糖 小松菜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ドーナツ (小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 油)	356
17 火	生揚げの旨煮 ごぼうサラダ	鶏肉 生揚げ 人参 里芋 大根 干し椎茸 砂糖 醤油 ごぼう キャベツ 人参 ツナ缶 ごま 味噌 マヨネーズ	ウエハース	うす焼きサラダ	355
18 水	チキンピカタ ばんさんすう	鶏ささみ 卵 小麦粉 油 キャベツ 人参 もやし プレスハム 春雨 卵 砂糖 酢 ごま ごま油	オレンジ ソフトビス	ショコラ寒天 (寒天 牛乳 ココア 砂糖)	304
19 木	肉団子と野菜のスープ ブロッコリーのマヨネーズ焼き	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 小松菜 コンソメ ブロッコリー マヨネーズ レモン	スティックパン	おにぎりせんべい	320
20 金	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ	豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 パン粉 ケチャップ 油 じゃが芋 人参 キャベツ プレスハム コーン マヨネーズ	せんべい	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	399
21 土	パンプキンシチュー 大根サラダ	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン シチュールー 牛乳 油 大根 人参 キャベツ ツナ缶 マヨネーズ	バナナ	オレンジジュース クッキー	340
23 月	おからコロッケ 若布サラダ	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 パン粉 卵 油 キャベツ 胡瓜 もやし 若布 砂糖 酢 油	クッキー	ココナッツサブレ	357
24 火	魚の竜田揚げ 大根の酢物 【月組】味噌汁の日	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 大根 人参 胡瓜 ツナ缶 ごま 砂糖 酢 白菜 えのき茸 油揚げ 煮干し 味噌	りんご ソフトビス	豆腐ドーナツ (小麦粉 豆腐 砂糖 油)	330
25 水	味噌けんちょう 卵焼き	鶏肉 大根 人参 里芋 白菜 ごぼう 干し椎茸 豆腐 葱 味噌 しょうゆ 油 卵 砂糖	ポーロ	ブルボンセレクション	356
26 木	チキンカツ 白和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 白菜 豆腐 人参 こんにゃく 味噌 ごま 砂糖	せんべい	きな粉のフレンチトースト (食パン 牛乳 きな粉 砂糖)	398
27 金	千草焼き スパゲティサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 グリンピース スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ ハム 卵 マヨネーズ	オレンジ クッキー	ココアドーナツ	389
28 土	カレー ごま和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 カレールー 油 キャベツ 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	野菜・果実ジュース せんべい	320

