



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 土	焼きスパゲティ 大根とツナの酢物	豚肉 スパゲティ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン もやし さつま揚げ ソース 油 大根 人参 ツナ缶 ごま 砂糖 酢	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	329
3 月	鬼さんコロッケ オレンジ	合挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 小麦粉 卵 パン粉 油 とんがりコーン グリンピース ケチャップ 干しひじき 人参 油揚げ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ オレンジ	せんべい	【お菓子まき】 お菓子いろいろ	404
4 火	味噌おでん しそわかめふりかけ	鶏肉 大根 人参 里芋 昆布 生揚げ さつま揚げ 卵 こんにゃく 味噌 しそわかめふりかけ	ウェハース	おからが入ったきな粉ビスケット	338
5 水	豆腐ハンバーグ 中華風酢物	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 卵 パン粉 油 ケチャップ 春雨 キャベツ 人参 カニカマ 卵 ごま 砂糖 酢	りんご クッキー	ドーナツ (小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 油)	441
6 木	のっぺい汁 干草焼き	鶏肉 人参 白菜 豆腐 里芋 干し椎茸 大根 こんにゃく 葱 昆布 しょうゆ 片栗粉 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース	スティックパン	まがりせんべい	323
7 金	炒り豆腐 白菜のごま和え	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース 卵 板かま 砂糖 しょうゆ 油 白菜 もやし 人参 砂糖 しょうゆ ごま	ソフトビス	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	336
8 土	カレー 酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 油 大根 人参 胡瓜 板かま ごま 砂糖 酢	バナナ	りんごジュース せんべい	316
10 月	わかめうどん マヨネーズ和え	うどん玉 人参 干し椎茸 油揚げ 板かま 若布 葱 卵 煮干し 出し昆布 しょうゆ 小松菜 キャベツ 人参 プレスハム コーン マヨネーズ	クッキー	ショコラ寒天 (寒天 牛乳 ココア 砂糖)	317
12 水	チキンナゲット 野菜のドレッシング和え	鶏肉 豆腐 マヨネーズ 小麦粉 油 胡瓜 人参 キャベツ プレスハム 酢 油 砂糖	せんべい	パンプディング (食パン 卵 牛乳 砂糖)	353
13 木	筑前煮 ごま和え	鶏肉 れんこん 里芋 ごぼう 人参 こんにゃく 生揚げ さつま揚げ 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 もやし キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	4種の野菜かりんとう	302
14 金	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 卵 砂糖	りんご クッキー	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	390
15 土	冬野菜のシチュー キャベツの酢物	鶏肉 かぶ 大根 人参 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 白菜 シチュールー 牛乳 油 キャベツ 人参 若布 板かま ごま 砂糖 酢	バナナ	野菜・果実ジュース クッキー	338

