



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	おから入り卵焼き マカロニサラダ 【月組】味噌汁の日	おから 鶏ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 卵 砂糖 マカロニ キャベツ 人参 じゃが芋 プレスハム マヨネーズ ブロッコリー 玉葱 えのき茸 麩 煮干し 味噌	クッキー	みたらし団子 (白玉粉 砂糖 しょうゆ)	408
18 火	麻婆豆腐 ごま和え	豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 筍 もやし にんにく 生姜 味噌 しょうゆ ごま油 片栗粉 キャベツ 人参 もやし 卵 砂糖 しょうゆ ごま	りんご ソフトビス	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	405
19 水	親子煮 れんこんきんぴら	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 竹輪 生揚げ グリンピース 卵 砂糖 しょうゆ 油 れんこん 砂糖 しょうゆ ごま 油	せんべい	カントリーマアム	347
20 木	豆腐の真砂揚げ 味噌マヨネーズ和え	鶏ミンチ 豆腐 えび 人参 玉葱 しらす干し 片栗粉 卵 油 キャベツ 人参 竹輪 若布 味噌 マヨネーズ ごま	ウェハース	ホットケーキ (卵 砂糖 小麦粉 牛乳 油)	398
21 金	フィッシュハンバーグ 白菜のごま和え フライドポテト	えそミンチ 玉葱 人参 豆腐 卵 生姜 油 ケチャップ 白菜 人参 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ フライドポテト 油	ポーロ	アンパンマンせんべい	328
22 土	チャンポン 煮豆	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし チャンポン玉 葱 板かま さつま揚げ コンソメ 油 きんとき豆 砂糖	バナナ クッキー	りんごジュース クッキー	384
25 火	オムレツ ツナサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 ケチャップ ツナ缶 キャベツ 人参 胡瓜 酢 砂糖 油	オレンジ せんべい	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	358
26 水	チキンフライ タルタルソースかけ キャベツの昆布和え	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マヨネーズ 玉葱 卵 キャベツ 人参 塩昆布	スティックパン	かっぱえびせん	379
27 木	豚汁 しそわかめふりかけ	豚肉 玉葱 人参 大根 白菜 ごぼう 油揚げ 豆腐 葱 味噌 しそわかめふりかけ	クッキー	ハッピーターン	302
28 金	おからコロッケ マヨネーズ和え	鶏ミンチ おから 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 小松菜 キャベツ 人参 プレスハム マヨネーズ	りんご ソフトビス	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	369



●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

●海・風組 10時のおやつに + 牛乳

