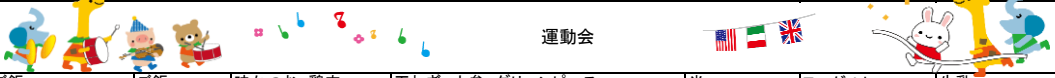


日	曜	献立	主食	あか 休をつくる ものになるもの	みどり 休の園子を取るもの	きいろ エネルギー ものになるもの	おやつ		原材料に 含まれる アレルギー
							未満児午前	午後	
1日	木	じゃこご飯 うま煮 のっぺい汁 ひなご	ご飯	チリメンジャコ 鶏肉、厚揚げ ちくわ、豆腐、薄揚げ ひなご、牛乳	人参、大根、こんにゃく、いんげん ごぼう、青ねぎ	米 パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 スティックパン	小麦 乳成分 卵
2日	金	ミートスパゲティ ポパイサラダ フルーツヨーグルト	麺	合挽きミンチ ヨーグルト 牛乳	ほうれん草、キャベツ、コーン 玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく パインナップル、桃、みかん	スパゲティ	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
3日	土	お弁当日(土曜日)					牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
5日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 ひなご オレンジ	ご飯	鶏肉、卵、かまぼこ 厚揚げ、ひなご 牛乳	玉ねぎ、人参、えのき、青ねぎ 干しわかめ、オレンジ	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 ポテトフライ	小麦 乳成分 卵
6日	火	麦ごはん 焼き鮭 切り干し大根の煮物 さつま汁	ご飯	鮭、薄揚げ ちくわ、豚肉 牛乳	切り干し大根、人参、いんげん 玉ねぎ、ごぼう、青ねぎ	米 押し麦 さつまいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 カステラ	小麦 乳成分 卵
7日	水	ツナ入りチャーハン ほうれん草の和え物 麴のみそ汁	ご飯	ツナ、納豆 薄揚げ 豆腐 牛乳	玉ねぎ、人参、コーン、ニラ もやし、ほうれん草、大根 青ねぎ	米 ごま 麴	ヨーグルト 菓子	牛乳 チュロス	小麦 乳成分 卵
8日	木	ひじき入り炊き込みご飯 ブロッコリーのおかか和え 豚汁	ご飯	鶏肉、薄揚げ 花かつお、豚肉 豆腐、牛乳	ひじき、人参、干しいたけ ブロッコリー、キャベツ、もやし こんにゃく、大根、青ねぎ	米 麴	ヨーグルト 菓子	牛乳 お麴ラスク	小麦 乳成分 卵
9日	金	ビーフカレー ひじきサラダ パインナップル	ご飯	牛肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース ひじき、キャベツ、きゅうり パインナップル、バナナ	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 星たべよ バナナ	小麦 乳成分 卵
10日	土	運動会 							
13日	火	ふりかけご飯 高野豆腐の卵とじ じゃがいものみそ汁 ひなご	ご飯	味かつお、鶏肉 高野豆腐、ちくわ 卵、ひなご、きなこ 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、しめじ	米 じゃがいも パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 あげパン	小麦 乳成分 卵
14日	水	麦ごはん 鶏のごまみそ焼き ツナサラダ 豆腐のみそ汁	ご飯	鶏肉、ツナ 豆腐、薄揚げ 牛乳	ほうれん草、キャベツ、人参 青ねぎ、干しわかめ	米 押し麦 ごま パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 スティックパン	小麦 乳成分 卵
15日	木	わかめご飯 豚肉のしょうが炒め ひじきサラダ もずくスープ	ご飯	豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	干しわかめ、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、しょうが、ひじき、キャベツ きゅうり、もずく、えのき、パセリ	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 ポテのマヨ焼き	小麦 乳成分 卵
16日	金	和風スパゲティ ポパイサラダ オニオンスープ	麺	ペーコン 牛乳	しめじ、玉ねぎ、人参、青ねぎ ほうれん草、キャベツ、コーン 干しわかめ、もやし	スパゲティ	ヨーグルト 菓子	牛乳 カステラ	小麦 乳成分 卵
17日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
19日	月	親子丼 厚揚げのみそ汁 ひなご オレンジ	ご飯	鶏肉、卵、かまぼこ 厚揚げ、ひなご ハム、チーズ 牛乳	玉ねぎ、人参、えのき、青ねぎ 干しわかめ、オレンジ ピーマン	米 パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 ピザトースト	小麦 乳成分 卵
20日	火	麦ごはん ホキの若草揚げ スパゲティサラダ ほうれん草のみそ汁	ご飯	ホキ ハム 薄揚げ 牛乳	青のり、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ	米 押し麦 スパゲティ	ヨーグルト 菓子	牛乳 マシュマロサンド	小麦 乳成分 卵
21日	水	わかめご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え さつま汁	ご飯	牛肉 花かつお 豚肉 牛乳	干しわかめ、玉ねぎ、人参 糸こんにゃく、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ、もやし ごぼう、青ねぎ	米 じゃがいも さつまいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 ドーナツ	小麦 乳成分 卵
22日	木	お弁当日					牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
23日	金	ふりかけご飯 高野豆腐の卵とじ じゃがいものみそ汁 ひなご	ご飯	味かつお、鶏肉 高野豆腐、ちくわ 卵、ひなご 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小松菜、しめじ	米 じゃがいも	ヨーグルト 菓子	牛乳 バウムクーヘン	小麦 乳成分 卵
24日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
26日	月	ご飯 イワシの梅煮 ひじき煮 小松菜のみそ汁	ご飯	イワシ ちくわ、大豆 薄揚げ、豆腐 牛乳	人参、ひじき、こんにゃく いんげん、小松菜、玉ねぎ いちごジャム	米 パン	ヨーグルト 菓子	牛乳 ジャムサンド	小麦 乳成分 卵
27日	火	ビビンバ シューマイ わかめスープ	ご飯	合挽きミンチ シューマイ 牛乳	にんにく、ほうれん草、人参 もやし、干しわかめ、玉ねぎ	米 ごま	ヨーグルト 菓子	牛乳 シスコーン	小麦 乳成分 卵
28日	水	ホットドッグ クリームシチュー ロリエース	パン	ウインナー 卵、鶏肉 スキムミルク 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、ブロッコリー バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子 バナナ	小麦 乳成分 卵
29日	木	麦ごはん 回鍋肉 中華風スープ ひなご	ご飯	豚肉、 ウインナー ひなご、卵 牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、青ねぎ	米 押し麦 春雨 ごま	ヨーグルト 菓子	お茶 プリン	小麦 乳成分 卵
30日	金	チキンカレー ゴマネズ和え フルーツヨーグルト	ご飯	鶏肉 ちくわ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、キャベツ パインナップル、桃、みかん	米 じゃがいも ごま	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵
31日	土	サンドイッチ ポタージュ バナナ	パン	卵 ハム 牛乳	きゅうり、青のり、コーン バナナ	パン じゃがいも	牛乳 菓子	牛乳 菓子	小麦 乳成分 卵



今月のクッキング
30日(金) きりん・ばんだ組
★エプロン・三角巾を忘れないようにしてください。
★前日には、爪を切ってください。



○22日(木) 弁当日