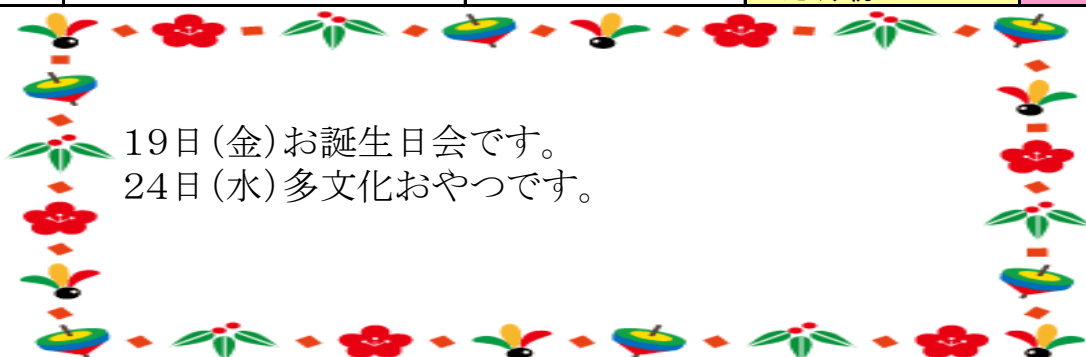


| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料 | | | |
|----|---|--|-------------------|--|--|--|---|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 |
| 17 | 水 | ごはん レバーの竜田揚げ スピナチサラダ 味噌汁 りんご | 牛乳 ナポリタン | 米、さとう 油、白ごま スパゲティ 小麦粉 かたくり粉 | 豚レバー 味噌 牛乳 ツナ缶 | ほうれんそう、にんじん 白菜、えのき しょうが たまねぎ | しょう油、酢 だし汁 ケチャップ |
| 18 | 木 | ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き ひじきの炒り煮 清汁 みかん | 牛乳 ポテトフライ | 米、さとう じゃがいも、パン粉 油、白ごま | 鶏もも肉 大豆水煮、ちくわ 豚ひき肉 牛乳 味噌 | ひじき、にんじん、こんにゃく ねぎ | しょう油、みりん だし汁 塩 ケチャップ コンソメ |
| 19 | 金 | まぜごはん 鯖のカレー揚げ 白菜のおひたし(お誕生日会) いちご くだもの | お茶 パフェ | 米、油 かたくり粉 小麦粉、強力粉 さとう | 鶏ひき肉、油揚げ、鯖 味噌、花かつお 豆乳生クリーム 豆乳 牛乳(乳児のみ) | ごぼう、にんじん 白菜、もやし なめこ、ねぎ みかん缶 | しょう油、みりん 塩、カレー粉 ベーキングパウダー だし汁 |
| 20 | 土 | ごはん 生揚げのケチャップ煮 里芋の煮物 味噌汁 オレンジ | 牛乳 マーマレード蒸しパン | 米、油、さとう ホットケーキミックス マーマレードジャム | 厚揚げ、豚小間肉 味噌 豆乳 牛乳 | にんじん、たまねぎ、ピーマン さといも キャベツ、コーン | しょう油、酢 塩 ケチャップ だし汁 |
| 21 | 日 | | | | | | |
| 22 | 月 | あんかけうどん かじきまぐろの照り焼き 大豆サラダ りんご | 牛乳 ふりかけおにぎり | うどん かたくり粉、マヨネーズ 米、油 白ごま、ごま油 さとう | 豚小間肉、大豆水煮 かじきまぐろ、ツナ缶 花かつお、ちりめん 油揚げ 牛乳 | にんじん、たまねぎ、こまつな きゅうり、コーン、キャベツ あおのり | だし汁、しょう油 塩 みりん |
| 23 | 火 | ごはん 豚肉の炒め煮 三色おひたし 味噌汁 オレンジ | 牛乳 たぬきうどん | 米、春雨、油 うどん さといも | 豚小間肉 油揚げ、味噌 揚げ玉 牛乳 花かつお | たまねぎ、ほうれんそう もやし、にんじん きゅうり しょうが | 酒、しょう油 だし汁 塩 |
| 24 | 水 | ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 味噌汁 みかん | 牛乳 トック(多文化おやつ) | 米、マヨネーズ パン粉、油 さとう トック | 鮭、油揚げ 味噌 鶏ひき肉 牛乳 | 切干大根、にんじん えのき、わかめ ねぎ、白菜、水菜 干しいたけ | 塩、こしょう みりん、しょう油 だし汁 鶏ガラスープ コンソメ |
| 25 | 木 | ジャムサンド 鶏肉のマーマレード焼き 野菜スティック 豆乳スープ りんご | 牛乳 鮭チャーハン | 食パン、マヨネーズ 米 いちごジャム マーマレードジャム 白ごま、ごま油 | 鶏もも肉 豆乳 鮭フレーク、ちりめん 牛乳 | にんじん、きゅうり クリームコーン缶 ねぎ | しょう油、酒 コンソメ、塩 |
| 26 | 金 | ごはん 味噌焼肉 ひじきのサラダ 清汁 オレンジ | 牛乳 豆腐ドーナツ | 米、油 さとう ごま油 小麦粉 かたくり粉 | 豚小間肉 味噌 豆乳、絹豆腐 牛乳 麩 | キャベツ、もやし たまねぎ、ひじき、にんじん きゅうり、コーン わかめ | しょう油、みりん 酢 だし汁 塩 ベーキングパウダー |
| 27 | 土 | ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの含め煮 味噌汁 りんご | 牛乳 ゼリー、クラッカー | 米、ごま油 さとう クラッカー | 木綿豆腐、豚小間肉 油揚げ、味噌 牛乳 | にんじん、もやし、にら 白菜、かぼちゃ ぶどうジュース 粉寒天 | しょう油、だし汁 塩、酒 |
| 28 | 日 | | | | | | |
| 29 | 月 | ロールパン 豆腐のミートグラタン 粉吹き芋カレー風味 キャベツスープ りんご | 牛乳 焼そば | バターロール 油、小麦粉 じゃがいも 焼そば麺 | 焼き豆腐、豚ひき肉 豚小間肉 牛乳 ピザ用チーズ | たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし あおのり パセリ缶 | 塩、ケチャップ カレー粉、コンソメ ソース |
| 30 | 火 | ごはん かれいの煮つけ きんぴらごぼう 味噌汁 みかん | 牛乳 ひじきごはん | 米、油 さとう | かれい 味噌 油揚げ 牛乳 | にんじん、ごぼう、こんにゃく 絹さや、えのき、大根 ひじき | しょう油 みりん、だし汁 酒 |
| 31 | 水 | 中華丼 もやしのナムル わかめスープ りんご | 牛乳 黒糖ケーキ | 米 小麦粉、油、ごま油 黒砂糖 さとう かたくり粉 | 豚小間肉 豆乳、絹豆腐 牛乳 | たまねぎ、にんじん 白菜、絹さや、もやし、きゅうり わかめ、ねぎ | 鶏ガラスープ 酒、しょう油 酢 塩 ベーキングパウダー |



19日(金)お誕生日会です。
24日(水)多文化おやつです。

