

	副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品		副食	3時のおやつ	10時のおやつ	主食	献立に使用している食品	
1月	魚のマリネ　納豆汁 コールスロー	牛乳 黒ゴマとチーズ入りクッキー	牛乳 ミレーフライ	ごはん	白身魚　玉葱　人参　キャベツ　ホールコーン缶　マヨドレ 納豆　油揚げ　じゃが芋　青葱	17水	白身魚のケチャマヨソース焼き　シャッキリ味噌汁 おかかきゅうり　納豆	牛乳 ひまわりパイ	牛乳 やさいかりんとう	ごはん	白身魚　玉葱　ピーマン　マヨネーズ　粉チーズ　きゅうり 削り節　もやし　大根　人参　かいわれ大根　納豆　なめ茸	
2火	ビビンバ丼　ヨーグルト レモン酢和え	牛乳　バナナ 豆乳ウエハース	牛乳 全粒粉クラッカー	丼	牛肉　人参　もやし　ほうれん草　卵　いりごま　きゅうり しらす干し　みかん缶　ヨーグルト	18木	高野豆腐と野菜の含め煮　中華風コンスープ トマトとわかめのサラダ　納豆	スキムミルク　梨 ねじりん棒カレー味	牛乳 唐芋まるぼうろ	ごはん	高野豆腐　豚肉　人参　トマト　きゅうり　カットわかめ　鶏肉 玉葱　コーンクリーム缶　ホールコーン缶　納豆　魚肉ソーセージ	
3水	稲穂揚げ　サンラータン 冷拌五絲　納豆	牛乳 スイートコーンのパンケーキ	牛乳 あまからせん	ごはん	木綿豆腐　鶏挽肉　人参　卵　にら　ロースハム　緑豆春雨 きゅうり　トマト　豚肉　深葱　納豆　ひじき　しらす干し	19金	本園の誕生会～しらすご飯・鶏のマヨネーズ焼き・さつま芋の甘煮 ほうれん草ともやしの酢みそ和え・野菜スープ～ジュース・ケーキ				しらす干し　小松菜　鶏肉　玉葱　マヨネーズ　竹輪　ほうれん草 もやし　人参　黒ゴマ　さつま芋　豚肉　キャベツ	
4木	洋風肉じゃが　わかめスープ もやしと人参の和え物　納豆	牛乳　黄桃缶 サラダおせんべい	牛乳 野菜かりんとう	ごはん	豚肉　じゃが芋　人参　玉葱　さやいんげん　もやし　えのき茸 削り節　わかめ　青葱　納豆　竹輪　ホールコーン缶	20土	きつねうどん オレンジ	はぶ茶 クリームラスク	牛乳 おからスナック	麺	干しうどん　油揚げ　ほうれん草　人参 オレンジ	
5金	ニラ入り卵焼き　ウィンナースープ チンゲン菜の中華風サラダ　納豆	牛乳　梨 のりぼんすけ	牛乳 英字ビスケット	パン	卵　にら　玉葱　人参　チンゲン菜　もやし　ウィンナー レタス　ホールコーン缶　大根　コンソメ　納豆　しそ	22月	豆腐と鶏肉の味噌炒め　ベーコンスープ 切干大根の和え物　納豆	牛乳　バナナ ひこうきビスケット	牛乳 カリポテスナック	ごはん	鶏肉　木綿豆腐　玉葱　人参　ピーマン　ツナフレーク　切干大根 きゅうり　ベーコン　じゃが芋　オクラ　納豆　岩のり	
6土	シーフードスパゲティ バナナ	はぶ茶 しおボンせん	牛乳 クリームウエハース	麺	スパゲティ麺　ベーコン　むきえび　あさり　玉葱 人参　ピーマン　粉チーズ　コンソメ　バナナ	23火	○秋分の日○					
8月	チキンカツ　コンソメスープ 中華サラダ　納豆	豆乳 マーラーカオ	牛乳 チーズクラッカー	ごはん	鶏肉　卵　カットわかめ　きゅうり　もやし　人参　木綿豆腐　玉葱　パセリ 納豆　ツナフレーク	24水	魚のチーズフライ　のっぺい汁 ごまマヨネーズサラダ　納豆	豆乳 オレンジマフィン	牛乳 カル鉄クッキー	ごはん	白身魚　牛乳　粉チーズ　卵　ロースハム　じゃが芋　人参 マヨネーズ　鶏肉　里芋　ごぼう　青葱　納豆　かまぼこ　しそ	
9火	厚揚げの味噌煮　もずくスープ 小松菜とひじきの和え物　納豆	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん	厚揚げ　豚肉　じゃが芋　人参　白滝　小松菜　ひじき ホールコーン缶　もずく　えのき茸　青葱　納豆　とろろ昆布	25木	シーフードオムレツ　チキンスープ そうめんの和風サラダ　納豆	はぶ茶 おにぎり	牛乳 チーズ	パン	卵　カニカマ　ツナフレーク　玉葱　マーガリン　牛乳　そうめん 人参　大根おろし　もみのり　鶏肉　納豆　ホールコーン缶	
10水	魚の照り焼き　けんちん汁 もやしのごま和え　納豆	牛乳　みかん缶 薄焼きサラダせんべい	牛乳 チーズ	ごはん	白身魚　生姜　竹輪　もやし　人参　きゅうり　すりごま　油揚げ 鶏肉　木綿豆腐　じゃが芋　ごぼう　青葱　納豆　わかめ	26金	なすのミートソース煮　相性汁 ハワイアンサラダ　納豆	牛乳　黄桃缶 いちごちゃんクッキー	牛乳 ひじきせんべい	ごはん	牛挽肉　じゃが芋　茄子　玉葱　人参　トマト　粉チーズ　キャベツ パイン缶　鶏肉　ベーコン　さつま芋　納豆　ツナフレーク　青のり	
11木	すき焼き　チンゲン菜のスープ 貝柱のサラダ　納豆	クーリッシュ お米のゴーフレット	牛乳 小魚せんべい	ごはん	牛肉　焼き豆腐　白滝　白菜　玉葱　人参　緑豆春雨 きゅうり　ホタテ貝柱　マヨネーズ　鶏肉　納豆　もみのり	27土	●クラス懇談会● パン　牛乳			パン 牛乳	パン 牛乳	
12金	かに玉　豆腐の清汁 ツナサラダ　納豆	牛乳　オレンジ スイートコーンおかき	牛乳 コンソメコーン	ごはん	卵　カニカマ　人参　玉葱　キャベツ　きゅうり　ツナフレーク パセリ　木綿豆腐　えのき茸　かまぼこ　塩わかめ　納豆　もやし	29月	がんもどきの中華風うま煮　ミネストローネ キャベツとわかめの和え物　納豆	フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	がんもどき　人参　たけのこ　セロリ　キャベツ　カットわかめ ホールコーン缶　ベーコン　トマト缶　納豆　もやし　黒ゴマ	
13土	三色丼 えのきともやしのスープ	はぶ茶 さつま芋せんべい	牛乳 アンパンマンビスケット	丼	鶏挽肉　生姜　卵　さやいんげん　ベーコン　人参 玉葱　もやし　えのき茸　パセリ	30火	鶏肉のさっぱり煮　厚揚げとさつまいもの味噌汁 じゃこサラダ　納豆	牛乳　白桃缶 豆乳クッキー	牛乳 ミルクスティック	ごはん	鶏肉　生姜　キャベツ　きゅうり　人参　しらす干し　厚揚げ さつま芋　青葱　塩わかめ　納豆　椎茸　梅肉	
15月	○敬老の日○					 ひまわりパイ 材料(4人分) かぼちゃ　 100g バター　 10g バニラエッセンス　 少々 餃子の皮　 8枚 作り方 ① かぼちゃを茹でてつぶし、①にバター、バニラエッセンスを加え、混ぜる。 ② ②を餃子の皮の中央にのせて、ふちを水でぬらす。 ③ ③の上に、もう一枚の餃子の皮をのせてはり合わせる。 ④ 油で揚げる。						
16火	ビーフシチュー　青りんごゼリー マセドアンサラダ	はぶ茶 ツナと野菜のチヂミ	牛乳 ポテトチップス	パン	牛肉　じゃが芋　玉葱　人参　マーガリン　デミグラスソース ビーフシチューの素　チーズ　シェルマカロニ　マヨネーズ　ゼリー							

