



| 日 | 曜 | 未満児 | | 共通 | | 未満児 | | 共通 | |
|----|---|-----------|-------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|--|---------------------|--|
| | | 10時おやつ | 主食 | 献立名 | | 追加食 | | 3時おやつ | |
| 1 | 水 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | 肉団子スープ わかめとキュウリの酢の物 | キウイ | ジャーマンポテト | | スキムミルク おかし | |
| 2 | 木 | 温野菜 | 人参 ごはん | 鶏肉の照り焼き 青菜のごま和え | りんご | しめじとレタスの清汁 湯豆腐 | | スキムミルク おかし | |
| 3 | 金 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | がんもどき キャベツの昆布和え | みかん | 大根とわかめの味噌汁 いとこ煮 | | お茶 ごまクッキー | |
| 4 | 土 | 牛乳 | 白ごはん | 和風スパゲティ さつま芋の甘煮 | バナナ | 玉ねぎともやしの清汁 | | | |
| 6 | 月 | バナナ | 白ごはん | 野菜と卵の炒め物 胡瓜と竹輪のごまあえ | みかん | 人参とえのきの清汁 芋のオレンジ煮 | | スキムミルク おかし | |
| 7 | 火 | 牛乳 | 白ごはん | 魚の煮付け 根菜サラダ | りんご | 豆腐とわかめの味噌汁 串さし | | 牛乳 カルピスカップケーキ | |
| 8 | 水 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | カレーシチュー カラフル野菜 | バナナ | うま煮 | | スキムミルク おかし | |
| 9 | 木 | 温野菜 | のり巻き ごはん | 肉のねぎ塩焼 野菜ソテー | キウイ | コーン卵スープ ユデアスパラガス | | お茶 芋かりんとう | |
| 10 | 金 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | 炒り豆腐 青菜の土佐和え | オレンジ | 茄子の味噌汁 里芋の甘煮 | | スキムミルク おかし | |
| 11 | 土 | 牛乳 | 白ごはん | 冷やし野菜うどん わかめのみぞれ和え | バナナ | ベーコン巻き | | | |
| 13 | 月 | バナナ | 白ごはん | 卵の甘辛煮 ポテトサラダ | みかん | ほうれん草の味噌汁 人参のグラッセ | | スキムミルク おかし | |
| 14 | 火 | 牛乳 | わかめ ごはん | 魚のレモン焼き 胡瓜と竹輪のごまネーズ和え | りんご | 大根とベーコンのスープ 南瓜バター | | スキムミルク おかし | |
| 15 | 水 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | 親子汁 和風酢の物 | キウイ | はんぺんフライ | | お茶 クレープ | |
| 16 | 木 | 温野菜 | 白ごはん | 肉じゃが 人参ともやしの酢の物 | オレンジ | 玉葱とキャベツの清汁 チーズキャンリー | | スキムミルク おかし | |
| 17 | 金 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | 昆布と大豆の五目煮 南瓜の天ぷら | りんご | わかめと麩の清汁 納豆和え | | 牛乳 ポケットサンド | |
| 18 | 土 | 牛乳 | 白ごはん | ナポリタンスパゲティ りんごサラダ | バナナ | しめじとレタスのスープ | | | |
| 20 | 月 | バナナ | 白ごはん | 牛肉と卵の炒め物 大根の和風サラダ | みかん | 生椎茸ともやしのスープ 小倉煮 | | 牛乳 パイン蒸しパン | |
| 21 | 火 | 牛乳 | 白ごはん | 麻婆茄子 ナムル | りんご | わかめの清汁 | | スキムミルク おかし | |
| 22 | 水 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | ミルク中華スープ カルシウムたっぷりお浸し | バナナ | 空也蒸し | | お茶 シュガーボールクッキー | |
| 23 | 木 | 温野菜 | 白ごはん | 魚のムニエル ごま酢和え | ツナサラダ メロン オレンジ | わかめの清汁 | | スキムミルク おかし | |
| 24 | 金 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | チキン南蛮 海藻サラダ | キウイ | 人参ともやしの味噌汁 大根の甘煮 | | スキムミルク おかし・誕生ケーキ | |
| 25 | 土 | 牛乳 | ゆかり ごはん | 五目そうめん いりこの佃煮 | りんご | 鶏肉の甘煮 | | | |
| 27 | 月 | バナナ | 白ごはん | 高野豆腐の卵とじ トマトサラダ | みかん | キャベツのスープ きびなごの煮付 | | スキムミルク おかし | |
| 28 | 火 | 牛乳 | 白ごはん | 鱈のマリネ ツナとヒジキのマヨネーズ和え | バナナ | しめじとえのきの清汁 南瓜のそぼろ煮 | | お茶 りんごゼリー | |
| 29 | 水 | 牛乳 いりこ | 白ごはん | ハヤシシチュー コールスロー | スイカ | 茄子のお浸し | | スキムミルク おかし | |
| 30 | 木 | 温野菜 | 白ごはん | 筑前煮 さつま芋きんとん | オレンジ | ほうれん草と玉ねぎの清汁 あさりの酒蒸し | | スキムミルク おかし | |

※ このマークはお楽しみランチです。

※ このマークは誕生会です。



よくかむとどうしていいの？

- 食べ物のおいしさを感じます。
- 消化を助けます。
- 唾液に含まれるホルモンの働きをよくします。
- 歯やあごの骨を育てます。
- 言葉の発音がはっきりするようになります。



子ども達が好きなメニュー がんもどき

〈材料〉

- ・木綿豆腐
- ・人参、玉葱
- ・ニラ
- ・長芋
- ・卵
- ・塩
- ・油
- ・片栗粉

〈作り方〉

- ①豆腐→水切りし、おしつぶす
- ②人参・玉葱→みじん切りして炒める
- ③ニラ→小口切りして湯がく
- ④長芋→すりおろす
- ⑤材料を混ぜ合わせ塩・溶き卵・片栗粉で整える。
- ⑥油で揚げて、出来上がり。

