

日	曜	献立名	おやつ	熱とくいに なるもの	血や肉や骨 に なるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2 16	月	マーボ丼 カニカマサラダ 中華風スープ	牛乳 牛乳 スネークパン	ごはん ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 カニカマ 豚肩ロース	もやし、長ねぎ きゃくり、玉ねぎ キャベツ、白菜 人参、いんげん	607 21.7
3	火	いなりずし のりまき 和風サラダ さつまい	牛乳 ジャムクッキー	ごはん	油あげ ちくわ 鶏胸肉	きゃくり、わかめ トマト、長ねぎ 大根、ごぼう 人参、いんげん	607 20.1
4	水	きのこスパゲティー ミモザサラダ 五目スープ 柿	牛乳 牛乳 みたらし団子	スパゲティー バター マヨネーズ 春雨 白玉粉	ベーコン 卵 ハム	しめじ、まいたけ エリンギ、ほかに草 キャベツ、きゃくり 人参、もやし、柿	595 18.8
5 19	木	ごはん *1 春巻き きゃくりとわかめの酢のもの ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 スイートポテト	ごはん 油 春雨 バター	豚ひき肉 牛乳 卵	ニラ、たけのこ わかめ、きゃくり ほかに草、長ねぎ さつま芋	602 15.8
6 20	金	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 塩昆布キャベツ なめこのみそ汁	牛乳 お茶 ホットケーキ	ごはん じゃが芋 マヨネーズ ごま油 マーガリン	魚 豆腐 卵 牛乳	しめじ、長ねぎ キャベツ、なめこ 万能ねぎ	581 20.5
10 24	火	みそ煮こみうどん まいたけと高野の天ぷら いんげんのごま和え 梨	オレンジジュース お茶 スノーボール	うどん 油 小麦粉 ごま	なると 鶏胸肉 卵	大根、ほかに草 人参、長ねぎ さつま芋、まいたけ いんげん、梨	591 16.9
11 25	水	ごはん きのこハンバーグ ほうれん草のサラダ コーンスープ	牛乳 フルーツ白玉	ごはん ごま	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ 卵、牛乳	人参、玉ねぎ、わかめ まいたけ、エリンギ ほかに草、もやし 豆腐、バナナ、りんご おかん、りん	585 18.5
12	木	ハムカツサンド かぼちゃのサラダ ミネストローネスープ 洋梨	牛乳 お茶 きつねおにぎり	パン、油 マヨネーズ じゃが芋 マカロニ ごま	ハム 卵 ベーコン 油あげ	キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、枝豆 トマト、洋梨	610 16.6
13 27	金	タコめし 肉豆腐 ほうれん草のピーナツ和え もやしのみそ汁	牛乳 お茶 *2 カレーパン	ごはん もち米 卵 バター パン パウダー	タコ 豆腐 牛肉 油あげ	いんげん、玉ねぎ 人参、ほうれん草 もやし、トマト ピーマン	581 25.9
14 28	土	スパゲティーナポリタン ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	プリン 牛乳 クッキー	スパゲティー	ウインター	ブロッコリー トマト 玉ねぎ ピーマン	594 17.8
17 31	火	かきたまそうめん 野菜炒め *3 バナナ	りんごジュース *4 牛乳 おからドーナツ	ひやむぎ ごま油	卵 豚肩ロース	玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ もやし、バナナ	593 19.6
18	水	ワイワイクッキング	お茶 型抜きクッキー	ごはん うどん ごま油 油	豚肩ロース、鶏胸肉 豚ひき肉、かつおの卵 カニカマ、チーズ、卵 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、ほうれん草、レタス、わかめ、かつお、トマト、さつま芋、エリンギ、いんげん、さけ、バナナ、りんご、おかん、バナナ、りんご	606 19.7
21	土	ツナドック ボイルドウインター 春雨とハムのソテー ぶどうゼリー	ヨーグルト 牛乳 おせんべい	パン マヨネーズ 春雨 バター	ツナ ウインター ハム	ピーマン、 巨峰	586 22.1
23	月	チキンライス ツナサラダ 小松菜と卵のスープ 黄桃	牛乳 牛乳 ビスコ	ごはん マヨネーズ	鶏ひき肉 ツナ 卵 鶏ひき肉	人参、玉ねぎ きゃくり、キャベツ 小松菜、長ねぎ 黄桃	591 18.9
30	月	ドライカレー コーンサラダ 豆腐のスープ パイン	牛乳 牛乳 アーモンドスリッシュ	ごはん バター マヨネーズ	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ、豆腐 卵	玉ねぎ、トマト 人参、ピーマン キャベツ、きゃくり 長ねぎ、パイン	597 23.4

注 26日は園外保育のため各自弁当持参です。

＜今月の変更メニュー＞
 *1 19日 → えびのフタ揚げ
 *2 27日 → メロンパン
 *3 31日 → 柿
 *4 31日 → かぼちゃホール

ワイワイクッキングメニュー
 のりまき * 焼きうどん
 枝豆・わかめおにぎり
 からあげ * エビヨーザ
 コーンとわかめのサラダ
 野菜の串刺し * キャンディーチーズ
 変わり豚汁 * フルーツポンチ
 おやつ → 型抜きクッキー

＜各クラスのお手伝い＞

- カニカマ・レタスちぎり・クッキー型抜き
- 枝豆たし、こんにやくちぎり、しめじたま、クッキー型抜き
- フルーツポンチ、串刺し
- おにぎり、からあげ、野菜切り
- クソまき、エビヨーザ、野菜切り、スープ作り