

日	曜	献立名		食材	おやつ
		幼児食	ひよこ組		
1	月	ごはん 具沢山味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 付)トマト 切干しとツナのサラダ	除)マヨネーズ	木綿豆腐20 えのき10 玉ねぎ10 人参8 長ネギ3 油揚げ1 味噌8 鶏肉60 酢5 酒4 みりん4 砂糖3 しょうゆ2 にんにく1 トマト25 きゅうり15 ツナ10 人参8 切り干し大根4 マヨネーズ8 しょうゆ1	米粉のチーズスナック 米粉 10 片栗粉3 チーズ7 BP0.7 きび砂糖2 塩0.1 油1.5 オリーブオイル2
2	火	わくわくステージリハーサル ごはん 白菜のスープ キーマカレー 和風スパゲティサラダ	そぼろ煮	白菜20 玉ねぎ10 しめじ10 人参8 小ねぎ2 コンソメ2 うすくち2 合いびき40 人参10 玉ねぎ10 ビーコン10 トマトピューレ10 にんにく1 生姜1 ルウ10 スパゲティ麺8 きゅうり20 人参5 コーン5 うすくち3 砂糖2 酢1 塩0.3	スイートポテトクッキー さつま芋40 パター7 ミックス粉20 きび砂糖 卵6 黒ごま
3	水	ごはん わかめの味噌汁 鮭のパン粉焼き 付)粉ふき芋 ほうれん草のねりごま和え		大根20 なす10 わかめ1 味噌8 鮭50 塩こうじ4 パン粉4 乾パセリ0.1 じゃが芋30 塩0.1 ほうれん草30 キャベツ10 人参10 ごま1 しょうゆ2 ねりごま1.5 砂糖1	マカロニミートソース マカロニ8 合いびき5 玉ねぎ5 ケチャップ5 生姜1 しょうゆ1
4	木	ごはん はんぺんのすまし汁 炒り鶏 無限キャベツ	除)はんぺん 煮物	青梗菜10 えのき10 人参8 はんぺん5 うすくち5 かつお節 鶏肉30 生姜1 砂糖1 酒1 里芋40 厚揚げ25 人参10 ごぼう10 にんにく10 いんげん5 砂糖3 しょうゆ2 みりん2 キャベツ40 人参10 塩昆布1 のり1 ごま油1 うすくち1	じゃが芋もち じゃが芋50 片栗粉5 青のり1 塩0.5
5	金	わくわくステージ前日準備 ごはん ワンタンスープ 豚肉と白菜のトロトロ煮 ジャーマンポテト	除)ベーコン	ワンタンの皮5 玉ねぎ20 人参10 ニラ2 鶏がら2 うすくち1 豚肉20 厚揚げ20 白菜30 玉ねぎ30 人参15 ビーコン8 しょうゆ1 酒0.5 生姜1 だし15 味噌3.5 砂糖1.5 うすくち0.6 じゃが芋40 人参10 玉ねぎ10 ベーコン5 塩こしょう	ぶどうゼリー ぶどうジュース60 アガー-2.3 水10 砂糖3
6	土	わくわくステージのため給食なし			
8	月	中華丼 たまごスープ もやし炒め みかん	除)卵 除)かまぼこ	豚肉35 玉ねぎ20 白菜20 人参10 たけのこ5 きくらげ1 椎茸1 砂糖3 しょうゆ3 片栗粉1 ごま油1 たまご20 玉ねぎ10 えのき10 小ねぎ1 鶏ガラ もやし40 人参7 ビーコン7 かまぼこ(白)7 油1 塩こしょう みかん50	ウインナーパン 強力粉 砂糖 塩 イースト パター ウインナー マヨネーズ ケチャップ 乾パセリ
9	火	ごはん きのことスープ 麻婆豆腐 蓮根とチーズのサラダ		えのき10 しめじ8 玉ねぎ8 人参8 小ねぎ1 コンソメ2 合いびき20 豆腐60 玉ねぎ20 人参10 ニラ4 にんにく1 生姜1 赤みそ5 みりん3 片栗粉3 蓮根15 きゅうり10 りんご10 人参6 チーズ6 いらごま1 マヨネーズ4 砂糖1 うすくち1	フルーツヨーグルト ヨーグルト50 パナナ20 みかん缶10 きび砂糖5
10	水	ごはん ビーフン汁 ギョロクケ キャベツの和風和え	除)すり身	玉ねぎ20 人参10 ビーフン6 長ネギ2 椎茸2 うすくち1 塩0.5 はものすり身60 人参15 玉ねぎ15 ニラ2 ひじき0.4 パン粉5 片栗粉 塩 油 キャベツ35 きゅうり10 人参8 コーン3 和風ドレッシング	手作り丸餅 小麦粉20 きび砂糖10 卵10 はちみつ2.5 重曹0.4 ごま油1
11	木	わかめご飯 肉団子スープ かみかみピーズサラダ バナナ		鶏ミンチ40 小ねぎ1 片栗粉1 白菜40 人参10 春雨7 椎茸1 長ネギ2 生姜1 うすくち1 ミックスピーズ20 きゅうり10 さきいか1 人参5 酢5 砂糖3 うすくち2 塩0.1 バナナ50	紫芋ちんすこう 小麦粉20 きび砂糖8 紫芋パウダー 油7
12	金	ごはん 大根の味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮	除)ちくわ	大根20 かぼちゃ10 わかめ1 味噌8 豚肉50 玉ねぎ20 キャベツ20 なす10 人参10 ビーコン7 赤パプリカ7 黄パプリカ7 砂糖2 しょうゆ2 生姜1 切り干し大根5 人参5 ちくわ5 いんげん5 ひじき2 椎茸1 しょうゆ2 砂糖1.5 みりん1	ごぼうのから揚げとさつま芋ポテト ごぼう20 さつま芋20 しょうゆ5 酒2 生姜1 片栗粉2 小麦粉2 油2 塩0.1
13	土	ごはん 玉ねぎの味噌汁 春巻き レタスのドレッシング和え		玉ねぎ10 人参7 わかめ1 味噌8 春巻き レタス20 コーン5 人参5 和風ドレッシング	おせんべい
15	月	ごはん 団子汁 れんごんのはさみ焼き 付)キャベツ 柿なます みかん		小麦粉 里芋20 大根20 鶏肉15 にんじん10 さつま芋10 小松菜5 椎茸1 小ねぎ1 みそ れんごん30 鶏むねミンチ25 鶏ミンチ25 ひじき0.8 生姜0.5 片栗粉 塩 しょうゆ みりん キャベツ20 にんじん5 大根35 にんじん8 干し柿8 ゆず うすくち2 砂糖2 酢1	おからドーナッツ ミックス粉30 おから6 牛乳10
16	火	ごはん あげの味噌汁 鶏じゃが キャベツとツナの塩昆布和え		えのき10 大根10 さつま芋10 あげ2 青ネギ2 味噌8 鶏肉30 じゃが芋50 玉ねぎ30 人参15 ピーズ3 椎茸1 砂糖2 しょうゆ2 みりん2 キャベツ30 ツナ10 人参5 塩昆布2 ごま油	きなこバナナ蒸しパン ミックス粉30 きなこ4 牛乳10 パナナ10
17	水	ごはん ベジタブルスープ スパニッシュオムレツ 付)ごま蓮根 もやしときゅうりのナムル	煮物 除)ちくわ	白菜20 玉ねぎ15 人参8 豆腐5 えのき5 コンソメ5 卵40 じゃが芋20 玉ねぎ15 ウインナー10 ビーコン5 ピザチーズ5 ケチャップ2 れんごん20 ごま0.1 醤油1 もやし20 きゅうり15 ちくわ6 人参5 ねりごま2 砂糖2 うすくち2 塩0.5	じゃこチーズおにぎり 米 人参7 塩昆布3 ちりめんじゃこ3 チーズ3
18	木	麦ごはん かぼちゃのスープ 魚のちゃんちゃん焼き 付)大根煮 納豆和え		麦 かぼちゃ20 なす10 キャベツ10 鶏ガラ2 白身魚50 玉ねぎ15 人参10 しめじ5 えのき5 ビーコン3 味噌4 砂糖4 パター2 大根30 砂糖2 しょうゆ2 納豆30 小松菜20 きゅうり15 人参10 塩昆布1 しょうゆ2	パンキンギョうぎ 餃子の皮5 かぼちゃ20 きび砂糖3 油1
19	金	お楽しみ誕生会 ツナコーンごはん トマトミネストローネ のりしおから揚げ みかん 星のポテトサラダ(豆乳マヨネーズ)		コーン10 ツナ10 コンソメ10 トマト10 キャベツ10 玉ねぎ10 豚肉8 にんじん8 コンソメ 鶏肉60 生姜1 にんにく1 しょうゆ2 塩こしょう 片栗粉 青のり1 油 みかん じゃが芋30 ブロッコリー10 にんじん10 クラッカー3 豆乳 油 酢 塩 砂糖	うさぎのピーチサンドケーキ ミックス粉15 にんじん 牛乳3 生クリーム5 桃缶10 ココア0.2
20	土	豚丼 白菜の味噌汁 ブロッコリーサラダ		豚肉20 玉ねぎ20 人参5 えのき5 小ねぎ2 しょうゆ2 砂糖2 みりん2 白菜20 わかめ1 小ねぎ1 味噌 ブロッコリー30 きゅうり10 人参5 コーン5 和風ドレッシング	ビスケット
22	月	冬至 ごはん にんじんのスープ かぼちゃグラタン れんごんと人参のゆず風味		人参10 大根10 白菜10 中華だし かぼちゃ40 鶏肉20 玉ねぎ30 マカロニ5 コンソメ0.5 パター 小麦粉 牛乳 パン粉 チーズ れんごん30 人参5 ゆず(皮、果汁) 砂糖2 しょうゆ2	焼きうどん うどん麺20 キャベツ10 豚肉5 人参5 もやし5 お好みソース 塩こしょう
23	火	もちつき ゆかりご飯 豚汁 青じそサラダ		ゆかりの素 豚肉15 里芋30 玉ねぎ10 大根10 ごぼう5 人参5 長ネギ2 椎茸1 味噌8 キャベツ20 きゅうり15 コーン10 にんじん5 青じそドレッシング	お魚ボール はものすり身20 ミックス粉20
24	水	2学期終業式 ごはん 豆腐と白菜の味噌汁 魚の甘酢あんかけ じゃが芋のおかか煮		豆腐20 玉ねぎ10 白菜10 わかめ1 青ネギ2 味噌8 カレー60 片栗粉 油 玉ねぎ20 人参10 えのき10 しょうゆ2 砂糖1 酢1 片栗粉 じゃが芋50 いんげん5 かつお節0.3 砂糖1 しょうゆ1	スノーボールクッキー 小麦粉16 パター8 砂糖32 粉糖
25	木	ごはん かきたま汁 高野豆腐のコロコロ煮 さつま芋のサラダ		卵10 玉ねぎ10 小ねぎ1 うすくち2 鶏肉15 高野豆腐4 玉ねぎ20 人参10 じゃが芋40 ピーズ3 うすくち4 しょうゆ2.5 砂糖2 みりん1.5 さつま芋30 きゅうり10 人参10 チーズ5 マヨネーズ5	彫りおにぎり 卵10 小松菜7 人参4 塩 しょうゆ 油
26	金	お弁当の日			フライドポテト じゃが芋50 塩 青のり
27	土	お弁当の日			クッキー

♡【かみかみメニュー】

☆今月の旬の食材

【白菜】

噛むことで脳を刺激し、生活習慣病を予防するメニューです！！

『豚肉と白菜のトロトロ煮、スープ、味噌汁、中華丼』です！

※仕入れの都合のより、変更になる場合もあります