

1日(金)
白飯(乳児のみ)
キスの天ぷら
彩りごま和え
すまし汁
牛乳 お菓子



お汁のわかめは、舞鶴産を使います。

4日・18日(月)
白飯(乳児のみ)
穴子丼
揚げ出し茄子
のっぺい汁
牛乳 お菓子



のっぺい汁は、里芋で自然なとろみをつけるのが特徴です。

5日・19日(火)
白飯(乳児のみ)
ししゃものフリッター
パインサラダ
ビーンズミネストローネ
お茶
手作りおやつ



フリッターの衣は、硬くなくふんわりしています。

6日・20日(水)
白飯(乳児のみ)
ニラ入りマーボー豆腐
オクラと春雨のスープ
デザート
牛乳 お菓子



豆腐は、植物性たんぱく質が豊富です。

7日・21日(木)
白飯(乳児のみ)
チキンカレー
コロコロサラダ
手作りおやつ



カレーは、スキムミルク粉チーズ入りです。

8日・22日(金)
白飯(乳児のみ)
赤魚の煮魚
ひじきの煮物
南瓜の味噌汁
牛乳 お菓子



ひじきは、カルシウム鉄分がたっぷりです。

11日・25日(月)
白飯(乳児のみ)
魚の香草焼き
イタリアンサラダ
トマトとふわふわ卵のスープ
牛乳 お菓子



香草焼きは、オレガノパセリ、バジル、セージなどのハーブを使います。

12日・26日(火)
白飯(乳児のみ)
えんどう豆のかき揚げ
ほうれん草のお浸し
にゅうめん汁
手作りおやつ



むきたての豆は、旬にしか味わえないおいしさです。

13日・27日(水)
白飯(乳児のみ)
タンドリーチキン
ブロッコリーサラダ
野菜スープ
牛乳 お菓子



ヨーグルトでマリネしたチキンがやわらかいタンドリーチキンです。

14日・28日(木)
白飯(乳児のみ)
鮭の塩焼き
五目きんぴら
たまねぎの味噌汁
牛乳 お菓子



ごぼう、人参、いんげん大根、豚肉入りの五目きんぴらです。

15日(金)
完全給食
カレーうどん
ごま酢和え
お茶 おにぎり



うどんは、かつおでだしをとる和風カレーです。

29日(金)
完全給食
アメリカンドッグ
フライドポテト
フルーツサラダ
クラムチャウダー
ヤクルト
ヨーグルト



誕生会のお祝いメニューです。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
1 (金)	白飯(乳児のみ) キスの天ぷら 彩りごま和え すまし汁	小麦粉、油、砂糖 焼酎 米(乳児のみ)	きず、卵、ごま わかめ、牛乳	こまつな、にんじん コーン、ねぎ、しめじ かぼちゃ、えのきたけ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (月)	白飯(乳児のみ) 穴子丼 揚げ出し茄子 のっぺい汁	さといも、砂糖 油、米(乳児のみ)	あなご、油揚げ 卵、牛乳	なす、だいこん ねぎ、にんじん しそ、ピーマン しいたけ	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯(乳児のみ) ししゃものフリッター パインサラダ ビーンズミネストローネ	小麦粉、油 フレンチドレッシング オリーブ油、マヨネーズ 米(乳児のみ)	ししゃも、ベーコン りょくとう、ひよこまめ えんどう 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、トマト たまねぎ、パイン缶 きゅうり、にんじん セロリー	お茶 抹茶わらびもち (5日) 抹茶フランシエ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯(乳児のみ) ニラ入りマーボー豆腐 オクラと春雨のスープ デザート	はるさめ、片栗粉 砂糖、ごま油 米(乳児のみ)	木綿豆腐、豚肉 ハム、みそ 牛乳	バナナ、にら にんじん、しょうが 黒きくらげ 干しいたけ たまねぎ、オクラ	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯(乳児のみ) チキンカレー ココロサラダ	じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 米(乳児のみ)	鶏肉、チーズ ハム、りょくとう ひよこまめ、牛乳	たまねぎ、きゅうり にんじん グリーンピース	牛乳・ココア揚げパン (7日) お茶・南瓜入り蒸し パン(21日)
8 ・ 22 (金)	白飯(乳児のみ) 赤魚の煮魚 ひじきの煮物 南瓜の味噌汁	砂糖 ごま油 米(乳児のみ)	赤魚、鶏肉 みそ、油揚げ ちくわ、ひじき 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ こまつな、グリーンピース にんじん、しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (月)	白飯(乳児のみ) 魚の香草焼き イタリアンサラダ トマトとふわふわ卵のスープ	フレンチドレッシング パン粉、オリーブ油 米(乳児のみ)	かれい、卵 ベーコン、牛乳	レタス、きゅうり トマト、しめじ パプリカ、パセリ	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯(乳児のみ) えんどう豆のかき揚げ ほうれん草のお浸し にゅうめん汁	小麦粉、ながいも 油、干しそうめん 米(乳児のみ)	えび、えんどう 卵、かつお節 かまぼこ、かにかまぼこ 牛乳(乳児のみ)	ほうれん草、かぼちゃ たまねぎ、にんじん みつば	ミックスジュース (12日) お茶・みかんミルク 寒天(26日)
13 ・ 27 (水)	白飯(乳児のみ) タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	じゃがいも フレンチドレッシング 米(乳児のみ)	鶏肉、ヨーグルト 牛乳	キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、にんじん コーン、レモン果汁 にんにく	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯(乳児のみ) 鮭の塩焼き 五目きんぴら たまねぎの味噌汁	砂糖、ごま油 米(乳児のみ)	さけ、木綿豆腐 豚肉、みそ 油揚げ、ごま、わかめ 牛乳	ごぼう、だいこん たまねぎ、いんげん にんじん、ねぎ	牛乳 お菓子(14日) パインケーキ (28日)
15 (金)	完全給食 カレーうどん ごま酢和え	ゆでうどん 片栗粉、砂糖 米	豚肉、油揚げ 平天、ごま 昆布、のり 牛乳(乳児のみ)	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん ねぎ	お茶 昆布おにぎり
29 (金)	完全給食 アメリカンドッグ フライドポテト フルーツサラダ クラムチャウダー ヤクルト	じゃがいも コッペパン 油、小麦粉	ウインナー、あさり バター、生クリーム ほたて貝柱 牛乳(乳児のみ)	たまねぎ、サニーレタス きゅうり、みかん缶 パイン缶、キャベツ パセリ、にんじん	お茶 ヨーグルト

※15日(金)、29日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。

※きりん組のお当番さんが、野菜の皮むきのお手伝いをしています。