

献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	白身魚のムニエル ほうれん草のアーモンド和え デコボン 厚揚げの味噌汁	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★大学芋
2	火	(お誕生会) おにさんランチ えびフライ ブロッコリーのおかか和え ミニトマト いちご 卵スープ		牛乳 バナナ	牛乳★フルーツヨーグルト
3	水	ご飯	鶏肉のケチャップソテー マッシュサラダ パイナップル コーンスープ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳★フレンチトースト
4	木	ご飯	さばの味噌煮 あっさりサラダ もも缶 そうめんスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★あべかわ団子
5	金	カレーライス	チキンとパプリカのカレー スティックサラダ みかん もやしスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 丸ボーロ
6	土	モーニングロールパン	仲良しうどん 手羽中の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 パイン缶	牛乳 ふかし芋	牛乳 小袋菓子
8	月	ご飯	鮭ザンギ マカロニサラダ ミニトマト デコボン 豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★いきなり団子
9	火	ご飯	肉団子のケチャップ煮 さつま芋とツナのサラダ いちご コンソメスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★りんごパイ
10	水	にんじんご飯	玉葱とエビのかき揚げ じゃが芋の和えもの 納豆 りんご きのこのスープ	牛乳 せんべい	牛乳 ★人参パンケーキ
12	金	ご飯	三色丼(卵・ひき肉・ほうれん草) トマト もも缶 豆腐のスープ	牛乳 カットチーズ	牛乳 おまんじゅう
13	土	食パン	ひじき麺 シューマイ かぼちゃのホクホク焼き みかん	牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 小袋菓子
15	月	ご飯	魚のタルタルソース ブロッコリー トマト パイナップル 南瓜の味噌汁	牛乳 野菜スティック	牛乳★そのぎ茶スコーン
16	火	ご飯	鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え りんご 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳★フライドポテト
17	水	ご飯	すり身の餃子揚げ スティックサラダ みかん缶 南瓜のポタージュ	牛乳 ヘアビスケット	牛乳 ★青りんごゼリー
18	木	ご飯	鉄骨ハンバーグ 南瓜とツナのサラダ いちご 卵とじスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳★さつま芋のつき揚げ
19	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ パイン缶 豆腐のスープ	牛乳 紫芋チップ	牛乳 バナナ
20	土	モーニングロールパン	チッコラーメン ベーコンのカレーソテー もも缶 トマト	牛乳★あべかわマカロニ	牛乳 小袋菓子
22	月	ご飯	鮭の幽庵焼き スパゲティサラダ デコボン きのこの味噌汁	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 ★クレープ
24	水	ご飯	豚カツ 線キャベツ ミニトマト 納豆 白菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★白玉ぜんざい
25	木	ご飯	魚のカラフル焼き ブロッコリーのおかか和え いちご もやしスープ	牛乳 ポテトチップス	牛乳 ★豆花
26	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 豆腐のスープ	牛乳 きなこおかき	牛乳 バナナ蒸しパン
27	土	食パン	長崎ちゃんぽん 煮豆 チキンナゲット うさぎりんご	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 小袋菓子

2日(火) お誕生会

※都合により献立を変更する場合があります

★印は手作りおやつです

旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食^{しゅん}べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。