



## 献立表 (完了、幼児食)

### 《完了食》

- ・丸パンは食パン
- ・さばのケチャップ焼きはほっけのケチャップ焼き
- ・中華麺はうどん
- ・ワッフルはさつまいもホットケーキ
- ・フルーチェはバナナヨーグルト
- ・朝おやつは牛乳はお茶
- ・15時おやつは牛乳は調乳ミル に代わります。

日	曜日	朝おやつ	献立名	果物	おやつ	体をつくる 赤のなかま	力のもとになる 黄のなかま	体の調子を整える 緑のなかま
1 ・ 29	月	牛乳 バナナ	・三色丼 ・じゅんさいのすまし汁 ・マカロニサラダ	オレンジ 29日… メロン	・ワッフル ・牛乳	牛肉、豆腐	ご飯 マカロニ	もやし、人参、きぬさや じゅんさい、きゅうり、コーン
2 ・ 16 ・ 30	火	牛乳 ふかし芋	・ご飯 ・キャベツの味噌汁 ・鮭の甘酒煮 ・オクラの納豆和え	グレープ フルーツ	・きな粉トースト ・牛乳	油揚げ、鮭 納豆	ご飯	キャベツ、オクラ、人参
3 ・ 17 ・ 31	水	牛乳 ふかし芋	・あおぞらラーメン ・きゅうりの酢の物	オレンジ 31日… スイカ	・おいなりさん ・するめ ・お茶	豚肉、わかめ 卵、カニカマ	中華麺	ほうれん草、人参、 玉ねぎ、きゅうり
4 ・ 18	木	牛乳 バナナ	・丸パン ・トマトスープ ・鶏肉の塩麴焼き ・ブロッコリー&ミニトマト	グレープ フルーツ	・じゃがチーズ焼き ・牛乳	鶏肉 ウィンナー	丸パン	トマト、ズッキーニ、玉ねぎ 人参、しめじ、ブロッコリー
5 ・ 19	金	牛乳 ふかし芋	・ご飯 ・レタスの味噌汁 ・さばのケチャップ焼き ・きんぴらごぼう 5日…七タランチ	キウイ	・フルーチェ ・せんべい ・お茶 5日…七夕おやつ	卵、さば	ご飯	レタス、ごぼう、 人参、ピーマン
6 ・ 20	土	お茶 パン	・筍ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・チンゲン菜のゆかり和え	オレンジ	・お菓子 ・お茶	わかめ、油揚げ 豚ひき肉	ご飯	筍、玉ねぎ、大根 グリーンピース、人参 チンゲン菜
8 ・ 22	月	牛乳 バナナ	・夏野菜カレー ・オクラのスープ ・キャベツサラダ	グレープ フルーツ	・あんこスティックパ ン ・牛乳	鶏肉	ご飯 じゃがいも 白玉麩	人参、玉ねぎ、ズッキーニ トマト、オクラ、キャベツ きゅうり、コーン
9 ・ 23	火	牛乳 ふかし芋	・ご飯 ・納豆汁 ・カレイの梅肉焼き ・チンゲン菜のなめたけ和え	オレンジ	・ゼリー ・せんべい ・お茶	納豆、カレイ	ご飯	大根、人参、ごぼう、ねぎ チンゲン菜、なめたけ
10 ・ 24	水	牛乳 バナナ	・稲庭うどん ・煮豆	キウイ	・たぬきおにぎり ・いりこ ・お茶	豚肉 かまぼこ 金時豆	稲庭うどん	小松菜、干し椎茸 玉ねぎ、人参、
11 ・ 25	木	牛乳 ふかし芋	・ご飯 ・豆腐の味噌汁 ・チンジャオロース ・トマトのマリネ	グレープ フルーツ	・フレンチトースト ・牛乳	豆腐、牛肉	ご飯	なめこ、筍、ピーマン トマト、玉ねぎ、きゅうり
12 ・ 26	金	牛乳 パン	・ご飯 ・すまし汁 ・赤魚の味噌煮 ・ほうれん草の胡麻和え	オレンジ	・さつまいもスティ ック ・牛乳	赤魚	ご飯	かぶ、かぶ葉、椎茸 ほうれん草、もやし、人参
13 ・ 27	土	お茶 ふかし芋	・ご飯 ・白菜の味噌汁 ・鶏肉の根菜煮 ・かぼちゃのソテー	キウイ	・お菓子 ・お茶	鶏肉	ご飯	白菜、しめじ、人参、 れんこん、グリーンピース 玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ

※旬の食材を取り入れた献立となっております。まだ、食べたことがない食材がありましたら、ご家庭でも食べてみてください。

※献立は都合により変更になる場合があります。