



献立表 (完了、幼児食)

《完了食》

- ・丸パンは食パン
- ・中華麺はうどん
- ・アジフライはタラフライ
- ・朝おやつのお茶
- ・15時おやつのお茶は調乳ミルク 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 |
|-------------------------|----|------------|--|--------------|---|-----------------|------------------|--|
| 28 | 月 | 牛乳 ふかし芋 | ・ミートソーススパゲッティー ・中華スープ ・れんこんサラダ | キウイ | ・ライスピザ ・お茶 | 豚ひき肉、 カニカマ | スパゲッティー | 人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、グリーンピース、 チンゲン菜、れんこん、 きゅうり、コーン |
| 1 ・ 15 ・ 29 | 火 | 牛乳 バナナ | ・ご飯 ・大根の味噌汁 ・カレイの梅肉焼き ・とんぶり納豆和え | りんご | ・きな粉マカロニ ・牛乳 | カレイ、納豆 | ご飯 | 大根、舞茸、人参、 キャベツ、とんぶり |
| 2 ・ 16 ・ 30 | 水 | 牛乳 ふかし芋 | ・ご飯 ・ニラの味噌汁 ・里芋と牛肉の炒め物 ・白菜の塩昆布和え | オレンジ | ・ゼリー ・せんべい ・お茶 | 卵、牛肉、 塩昆布 | ご飯、麩、 里芋 | ニラ、玉ねぎ、白菜、 いんげん、人参 |
| 3 ・ 17 ・ 31 | 木 | 牛乳 パン | ・麻婆なす丼 ・すまし汁 ・レタスのサラダ | グレープ フルーツ | ・じゃがいもガレット ・牛乳 <small>31日…ハロウィンおやつ</small> | 豚ひき肉、 豆腐、わかめ | ご飯 | なす、玉ねぎ、人参、 筍、万能ねぎ、レタス、 赤パプリカ、えのき |
| 4 ・ 18 | 金 | 牛乳 バナナ | ・ご飯 ・さつまいもの味噌汁 ・アジフライ ・切干大根煮 | キウイ | ・アップルパイ ・牛乳 | アジ、 さつま揚げ | ご飯、 さつまいも | ネギ、切干大根、人参、 干し椎茸、きぬさや |
| 5 ・ 19 | 土 | お茶 パン | ・ご飯 ・椎茸の味噌汁 ・タンドリーチキン ・春雨サラダ | オレンジ | ・お菓子 ・お茶 | 鶏肉 | ご飯、春雨 | ごぼう、人参、椎茸、 きゅうり、コーン |
| 7 ・ 21 | 月 | 牛乳 パン | ・チャーハン ・チンゲン菜の味噌汁 ・牛肉の甘酒煮 | りんご | ・フルーツヨーグルト ・せんべい ・お茶 <small>21日…誕生会おやつ</small> | 牛肉、卵 かまぼこ | ご飯 | 万能ねぎ、チンゲン菜、 筍、れんこん、人参、 玉ねぎ、グリーンピース |
| 8 ・ 22 | 火 | 牛乳 ふかし芋 | ・ご飯 ・里芋の味噌汁 ・鮭のカレー煮 ・小松菜のゆかり和え | オレンジ | ・メロンパントースト ・牛乳 | 鮭 | ご飯、里芋 | 小松菜、人参、 もやし、ねぎ |
| 9 ・ 23 | 水 | 牛乳 バナナ | ・あおぞらラーメン ・煮豆 | キウイ | ・ゆかりおにぎり ・するめ ・お茶 | 豚肉、卵、 金時豆 | 中華麺 | ほうれん草、 玉ねぎ、人参 |
| 10 ・ 24 | 木 | 牛乳 バナナ | ・丸パン ・かぼちゃのシチュー ・鶏肉のBBQ焼き ・ブロッコリー&トマト | グレープ フルーツ | ・スイートポテト ・牛乳 | ベーコン 鶏肉 | 丸パン | 人参、玉ねぎ、 かぼちゃ、パセリ ブロッコリー、トマト |
| 11 ・ 25 | 金 | 牛乳 ふかし芋 | ・ご飯 ・舞茸の味噌汁 ・ほっけの塩麴煮 ・チンゲン菜のおかか和え | りんご | アメリカンドッグ ・牛乳 | ほっけ、鰹節 | ご飯 | 玉ねぎ、舞茸、 チンゲン菜、人参 |
| 12 ・ 26 | 土 | お茶 ふかし芋 | ・豚丼 ・かぶの味噌汁 ・マカロニサラダ | オレンジ | ・お菓子 ・お茶 | 豚肉 | ご飯 | 玉ねぎ、グリーンピース、 筍、かぶ、かぶ葉、人参 えのき、きゅうり、コーン |

※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。