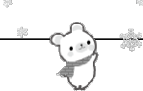
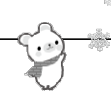


日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
2	月	豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜と水菜のおかか和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米・押麦	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・生姜 白菜・水菜	●/▲ちよぼちよぼクッキー 【ハッピーターン】 お茶	ミレービスケット ▲牛乳
3	火	■鶏肉のゆかり揚げ ゆでブロッコリー 切干大根の煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・ゆかり こんにゃく・油・砂糖 米・押麦 麩・じゃが芋	■鶏肉【豚肉】	ブロッコリー 切干大根・人参・グリーンピース	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	大学芋 ▲牛乳
4	水	しらすチャーハン 豚肉と里芋の煮物 汁ピーマン フルーツ（りんご）	米・油 油・里芋・砂糖 ピーマン	しらす干し 豚肉	ﾌｨｸﾞﾚﾞ菜・玉ねぎ 人参 太もやし・ねぎ りんご	フルーツ（バナナ） お茶	ハッピーターン いりこ ▲牛乳
5	木	ミートローフ ポテトフライ ごはん 貝だくさんスープ	パン粉・油 じゃがいも・油 米	合挽ミンチ	玉ねぎ 	▲チーズ 【ハインハイム】 お茶	豆乳とお野菜のマフィン お茶
6	金	サケのタルタル焼 小松菜とカリフラワーのお浸し 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨドレ	サケ	玉ねぎ・パセリ 小松菜・カリフラワー・人参	●/▲鉄分ウエハース 【ファンマンバビーせんべい】 お茶	フルーツあんみつ ▲牛乳
7	土	チャンポン こんぶ豆 ゼリー	ラーメン・油・豚骨ラーメンスープ 砂糖 ピーチゼリー	豚肉・さつま揚げ 大豆	玉ねぎ・人参・太もやし・キャベツ・青ねぎ きざみ昆布	アンパンマンソフトせんべい お茶	ベジスナック お茶
9	月	■チキンソテーアップルソース ▲チーズとブロッコリーのサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米・押麦 巻麩	■鶏肉【豚肉】 ▲チーズ【除去】	おろしリンゴ ブロッコリー・人参	●/▲たまごボーロ 【リッツクラッカー】 お茶	源氏パイ ▲カルピス
10	火	白身魚のムニエル ワインナーと野菜のソテー ひじきとごぼうの煮物 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 砂糖 米・押麦 じゃが芋	ホキ ワインナー	キャベツ・玉ねぎ・黄パプリカ ごぼう・人参・芽ひじき・グリーンピース	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	フライドポテト ▲牛乳
11	水	家常豆腐（ジャージャー豆腐） ●拌三絲（パンスー） ごはん フルーツ（バナナ）	油・砂糖・片栗粉・テンメンジャン 春雨・調合ごま油・油・砂糖・白ごま 米	豚肉・厚揚げ・赤味噌 ●卵【除去】・さつま揚げ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・ピーマン・生姜・にんにく きゅうり・わかめ	▲チーズ 【幼児せんべい】 お茶	ゼリー お茶
12	木	アジの旨煮 ほうれん草としめじの和え物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 米・押麦 	あじ 味噌	生姜 ほうれん草・人参・しめじ 白菜・なす・玉ねぎ	ハッピーターン お茶	スイートポテト お茶
13	金	■カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（みかん）	米・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉・■鶏レバー【除去】 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・コーン みかん	●/▲カルシウムウエハース 【ファンマンバビーせんべい】 お茶	▲ヨーグルトかん 【マフィン（アレルギー対応）】 ▲牛乳
14	土	豚肉とわかめのうどん 胡瓜ともやしのゆかり和え ツナと大根のともみ煮	うどん 砂糖・片栗粉	豚肉 まぐろフレーク	わかめ・小松菜・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・太もやし 大根	フルーツ（バナナ） お茶	アスパラガスビスケット お茶
16	月	●彩り卵焼き【カレイの煮つけ】 チンゲン菜とえのきの中華和え ■レバー煮 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 調合ごま油 米・押麦 麩	●卵・ちくわ→【カレイ】 ■鶏レバー【除去】	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・人参・えのきだけ	野菜クラッカー お茶	フライドさつまいも ▲牛乳
17	火	■鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと胡瓜のサラダ ロールパン ▲牛乳	さつま芋・油・クリームシチューの素 砂糖・油 ロールパン	■鶏肉【豚肉】 しらす干し ▲牛乳【お茶】	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	チヂミ ▲牛乳
18	水	サバの塩焼 昆布イリチー 麦入りごはん 味噌汁	油 系こんにゃく・油・砂糖 米・押麦 里芋	サバ 	きざみ昆布・切干大根・ごぼう・人参 ほうれん草・太もやし・玉ねぎ	▲豆乳ウエハース 【きなこせんべい】 お茶	今川焼 お茶
19	木	トマト入りハッシュドビーフ ●マセドアンサラダ クリスマスケーキ	米・オリーブ油・小麦粉 さつま芋・マヨドレ ケーキ（ショコラ） 	牛肉 ●卵【除去】・さつま揚げ	玉ねぎ・しめじ・にんにく・トマト きゅうり・レーズン	●/▲たまごボーロ 【幼児せんべい】 お茶	ソフトサラダ いりこ ▲牛乳
20	金	●/▲ベーコンとしじきのピラフ ▲/■つくねの照焼 胡瓜の梅肉和え スープ	米・油 油 砂糖	●/▲ベーコン【除去】 ▲/■つくね【いわしハンバーグ】	人参・玉ねぎ・芽ひじき・ドライパセリ 胡瓜・ブロッコリー・人参・わかめ・しそ練り梅 キャベツ・水菜・赤パプリカ	●/▲鉄分ウエハース 【ハッピーターン】 お茶	にんじゃがもち ▲牛乳
21	土	牛そぼろうどん うす揚げと小松菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	うどん・油・砂糖 砂糖	牛ミンチ・さつま揚げ うす揚げ	玉ねぎ・ねぎ・だし昆布 小松菜・白菜・人参 オレンジ	アンパンマンソフトせんべい お茶	フルーツ（バナナ） お茶
23	月	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐とかぼちゃの煮物 味噌汁	米・片栗粉・油 砂糖 	豚肉 高野豆腐・さつま揚げ 味噌	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・まいだけ かぼちゃ なす・太もやし・わかめ	野菜クラッカー お茶	せんべい（量たべよ） いりこ アップルジュース
24	火	▲サケのチーズ焼き ほうれん草とキャベツのごま炒め 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油 油・砂糖・白ごま 米・押麦 巻麩・じゃが芋	サケ・▲粉チーズ【除去】 うす揚げ・味噌	ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・人参	●/▲ちよぼちよぼクッキー 【きなこせんべい】 お茶	かぼちゃ蒸しパン ▲牛乳
25	水	▲/■煮込みハンバーグ おかかサラダ コーンごはん スープ	油 油・砂糖 米	▲/■ハンバーグ【いわしハンバーグ】 かつお節	玉ねぎ 大根・グリーンアスパラガス・人参 コーン 白菜・えのきだけ・ねぎ	▲チーズ 【ファンマンバビーせんべい】 お茶	ふかし芋 ▲牛乳
26	木	焼き豆腐の野菜あん ブロッコリーとコーンのツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	片栗粉・油・砂糖 米・押麦 里芋	ソフトどうふ・豚肉 まぐろフレーク 味噌	白菜・玉ねぎ・人参・まいだけ・ピーマン ブロッコリー・コーン 小松菜・もやし	●/▲鉄分ウエハース 【ハッピーターン】 お茶	きなこおにぎり お茶
27	金	白身魚の西京焼 チンゲン菜の納豆和え ごはん すまし汁	砂糖・油 米 花麩	ホキ・白味噌 納豆 	ﾌｨｸﾞﾚﾞ菜・人参 大根・わかめ	▲ヨーグルト 【ゼリー】 お茶	かぼちゃプリン お茶
28	土	年越しうどん ひじきと厚揚げの煮物 フルーツ（黄桃）	うどん・砂糖 砂糖	牛肉 厚揚げ 	ほうれん草・だし昆布 芽ひじき・人参 黄桃【缶詰】	きなこせんべい お茶	せんべい（ほたほた焼） お茶