

	月 12.26	火 13.27	水 14.28	木 1.15.29	金 2.16.30	土 3.17.31
完3期	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>ミートボール (合挽きミンチ、おから、五ねぎ、パン粉、塩、けつ粉、砂糖)</li> <li>ポテトサラダ (じゃがいも、人参、きゅうり、りんご、酢、砂糖、塩)</li> <li>コンスープ (五ねぎ、コンクリーム、牛乳、片栗粉、油、コンソメ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>秋の味賞鍋 (鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、さばいしめじ、まいたけ、えのき、水菜、マロニー)</li> <li>酒、おしん、砂糖、しょうゆ、塩</li> <li>くだもの (梨など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>さばの竜田あげ (さば、小麦粉、片栗粉、油、酒、しょうゆ)</li> <li>おからの炒り煮 (おから、人参、油あげ、ごぼう、ねぎ、酒、しょうゆ、砂糖)</li> <li>お汁 (五ねぎ、人参、大根、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー (豚肉、じゃがいも、五ねぎ、人参、バター、小麦粉、カレー粉、ヨーグルト、チーズ、スライスしたトマト、黒砂糖)</li> <li>かぶとリンゴのサラダ (かぶ、かぶの葉、りんご、セロリ、レズン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏の梅味噌焼き (鶏肉、油、しょうゆ、味噌、梅干し)</li> <li>蒸し野菜 (さつまいも、ブロッコリー、れんこん、人参、塩)</li> <li>きのこ汁 (えのき、まいたけ、しめじ、かつ菜、片栗粉、酒、おしん、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐 (豚ミンチ、豆腐、ねぎ、片栗粉、赤味噌、しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油)</li> <li>いろどりナール (大根、人参、水菜、わかめ、しょうゆ、ごま油)</li> </ul>
後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>パンがゆ</li> <li>いろどり野菜あんかけ (合挽きミンチ、五ねぎ、じゃがいも、人参、コンクリーム、塩、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (きゅうり、りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>秋の味賞鍋 (鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、さばいしめじ、まいたけ、えのき、水菜、しょうゆ、砂糖、塩)</li> <li>くだもの (梨など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鯉の塩焼き (鯉、塩)</li> <li>おからの炒り煮 (おから、人参、ごぼう、ねぎ、しょうゆ、砂糖)</li> <li>お汁 (五ねぎ、人参、大根、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉と野菜煮 (豚肉、じゃがいも、五ねぎ、人参、砂糖、しょうゆ)</li> <li>スティック野菜 (かぶ、りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鶏のてりやき (鶏肉、砂糖、しょうゆ)</li> <li>蒸し野菜 (さつまいも、人参、ブロッコリー、塩)</li> <li>きのこ汁 (えのき、まいたけ、しめじ、かつ菜、片栗粉、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豆腐の野菜あんかけ (豚ミンチ、豆腐、ねぎ、大根、水菜、人参、片栗粉、砂糖、しょうゆ)</li> <li>スティック野菜 (じゃがいも)</li> </ul>
朝のおやつ	あかちゃん せんべいなど	あかちゃん せんべいなど	くだもの (梨、バナナ、おまんこ)	あかちゃん せんべいなど	くだもの (バナナ、梨など)	あかちゃん せんべい
3時のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼おにぎり、お茶 (米、昆布、しょうゆ、しょうゆ、おしん)</li> <li>おからごぼうおにぎり、お茶 (米、昆布、人参、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ねぎ焼 (小麦粉、塩、ねぎ、青のり、お粉、しょうゆ)</li> <li>牛乳、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おさつもち (さつまいも、砂糖、片栗粉)</li> <li>牛乳、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煎おぼろ、お茶 (米、塩、水豆、砂糖)</li> <li>肉のたれ、お茶 (うま、牛肉、五ねぎ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、酒、おしん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちんすこう (小麦粉、油、砂糖)</li> <li>お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかちゃん せんべい</li> <li>お茶</li> </ul>
	月 5.19	火 6.20	水 7.21	木 8.22	金 9.23	土 10.24
完3期	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>煮豚 (豚肉、油、しょうゆ、砂糖)</li> <li>マカロニサラダ (マカロニ、人参、きゅうり、コーン、シチメン、酢、砂糖、塩)</li> <li>お汁 (じゃがいも、五ねぎ、人参、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏ハンバーグ (鶏ミンチ、五ねぎ、人参、ひきき、おから、片栗粉、しょうゆ、しょうゆ、塩、片栗粉、大豆)</li> <li>五目きんぴら (ごぼう、れんこん、人参、三豆、ごま、油、おしん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>すまし汁 (ふ、わかめ、酒、おしん、しょうゆ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鯉のいせ貝焼き (鯉、青のり、油、しょうゆ)</li> <li>ちんすこう (さつまいも、砂糖、片栗粉)</li> <li>豚汁 (豚肉、大根、人参、ごぼう、油あげ、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>クリームシチュー (鶏肉、じゃがいも、五ねぎ、人参、塩、粉ミルク、チーズ、小麦粉)</li> <li>ブロッコリーとパプリカのマリネ (ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> <li>くだもの (りんご、梨など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>牛肉とごぼうの炒め煮 (牛肉、ごぼう、人参、酒、おしん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>高野豆腐の合め煮 (高野豆腐、人参、絹ごし豆腐、しょうゆ、おしん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>すまし汁 (えのき、れんこん、ちんすこう、花菜、酒、おしん、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>鶏南蛮うどん (うどん、鶏肉、長ねぎ、まいたけ、人参、昆布、うま、しょうゆ、酒、おしん、砂糖、塩、おしん、塩)</li> <li>小松菜のおろし和え (小松菜、人参、花かつお、しょうゆ)</li> </ul>
後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉と野菜の煮物 (豚肉、人参、じゃがいも、五ねぎ、ねぎ、しょうゆ、砂糖)</li> <li>スティック野菜 (きゅうり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鶏ハンバーグ (鶏ミンチ、五ねぎ、人参、ひきき、おから、片栗粉、しょうゆ、しょうゆ、塩、片栗粉、大豆)</li> <li>五目きんぴら (ごぼう、れんこん、人参、三豆、ごま、しょうゆ、おしん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>すまし汁 (ふ、わかめ、酒、おしん、しょうゆ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鯉のいせ貝焼き (鯉、青のり、しょうゆ、油)</li> <li>ちんすこう (さつまいも、砂糖、片栗粉)</li> <li>豚汁 (豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>クリームシチュー (鶏肉、じゃがいも、五ねぎ、人参、塩、粉ミルク、チーズ、小麦粉)</li> <li>ブロッコリーとパプリカのマリネ (ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、砂糖、塩)</li> <li>くだもの (りんご、梨など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>牛肉と高野豆腐の合め煮 (牛肉、高野豆腐、人参、ごぼう、絹ごし豆腐、しょうゆ、おしん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>すまし汁 (えのき、れんこん、花菜、おしん、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>鶏南蛮うどん (うどん、鶏肉、長ねぎ、まいたけ、人参、昆布、うま、しょうゆ、酒、おしん、砂糖、塩、おしん、塩)</li> <li>小松菜のおろし和え (小松菜、人参、花かつお、しょうゆ)</li> <li>スティック野菜 (人参)</li> </ul>
朝のおやつ	くだもの (梨、りんご、バナナ)	あかちゃん せんべいなど	くだもの (りんご、バナナ)	あかちゃん せんべいなど	あかちゃん せんべいなど	あかちゃん せんべい
3時のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋のフルーツ、牛乳、りんご、バナナ、お茶</li> <li>おからごぼうおにぎり、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもチップス (さつまいも)</li> <li>牛乳、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プレーンヨーグルト、お茶 (小麦粉、片栗粉、砂糖)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さつまいもチップス、お茶</li> <li>りんご、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツ、牛乳、小麦粉、砂糖、バナナ、りんご、お茶</li> <li>おからごぼうおにぎり、お茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あかちゃん せんべい</li> <li>お茶</li> </ul>

① どの食材も必ず家で試してください。

② “カミカミ” “モグモグ” と噛むこと、ガジッと噛みとって食べること、口につめたお汁をすくって一口の量を伝えたいと思います。

③ 展示展が給食室にあり毎朝の毎日見て帰って下さい。