

	月 14・28	火 15・29	水 20・30	木 3・17・31	金 4・18	土 5・19
完了期	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>すきやき風煮 (牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白ねぎ、春菊、ふ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>柿と大根のはまぎ (大根、柿、酢、砂糖、塩)</li> <li>すまし汁 (えのき、まいにち、れんこん、みそ、酒、みりん、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>おでん (鶏肉、大根、人参、じゃがいも、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)</li> <li>白菜としらゆりの湯 (白菜、しらゆり、昆布、塩)</li> <li>くだもの (りんご、バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>タラのコンフレックあげ (タラ、コンフレック、油、小麦粉、塩)</li> <li>スリザティサラダ (スパゲティ、玉ねぎ、人参、水菜、赤パプリカ、おろし、酢、砂糖、塩)</li> <li>みそ汁 (豆腐、たぬこ、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>かぼちゃのグラタン (合模ミソ汁、かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、バター、小麦粉、牛乳、スキムミルク、チーズ、塩)</li> <li>ミネストローネ (キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、コーン、小豆、トマト、水菜、コンソメ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>八宝菜丼 (豚肉、白菜、人参、もやし、しめじ、小松菜、片栗粉、鶏がらスープ、塩、酒、しょうゆ、ごま油)</li> <li>大根と水菜の中華風サラダ (大根、水菜、人参、わかめ、酢、砂糖、塩、しょうゆ、ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>肉うどん (うどん、牛肉、玉ねぎ、まいたけ、人参、ねぎ、昆布、酒、みりん、塩、砂糖、しょうゆ)</li> <li>ブロッコリーとパプリカのミネ (ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、酢、塩、砂糖、オリーブ油)</li> </ul>
後期	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>すきやき風煮 (牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白ねぎ、ふ、春菊、えのき、砂糖、しょうゆ)</li> <li>柿と大根のはまぎ (大根、柿、酢、砂糖、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>おでん (鶏肉、大根、人参、じゃがいも、酒、砂糖、しょうゆ)</li> <li>白菜としらゆりの湯 (白菜、しらゆり、昆布、おろし)</li> <li>くだもの(りんご、バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>焼き魚 (タラ、塩)</li> <li>水菜とパプリカのサラダ (水菜、人参、赤パプリカ、おろし、酢、砂糖、塩)</li> <li>みそ汁 (豆腐、たぬこ、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>かぼちゃのグラタン (合模ミソ汁、かぼちゃ、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、粉ミルク、塩、小麦粉、パン粉)</li> <li>トマトスープ (キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、水菜、大豆、トマト、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯ごはん</li> <li>和風八宝菜丼 (豚肉、白菜、人参、もやし、しめじ、小松菜、片栗粉、しょうゆ、塩)</li> <li>スティック野菜 (大根、人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>肉うどん (うどん、牛肉、玉ねぎ、まいたけ、人参、ねぎ、昆布、塩、砂糖、しょうゆ)</li> <li>スティック野菜 (ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ)</li> </ul>
朝のおやつ	くだもの(みかん、バナナ)	あちやんせんべい	くだもの(りんご、バナナ)	あちやんせんべい	くだもの(みかん、りんご)	あちやんせんべい
3時のおやつ	チーズサンド(パン、スライスチーズ) 牛乳、お茶	ぶかし芋 + 完了期はかわいさ(さつまいも) 牛乳、お茶	グリーンういろ、お茶(小麦粉、片栗粉、砂糖)	おにぎり、お茶(米、昆布、塩、ちみつ、大根葉、さつまいも、人参)	蒸しパン(小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、おろし、バター、おろし、塩)	あちやんせんべい、お茶
	冬至 月 7・21	火 8・22	水 9・23	木 10・24	金 11・25	土 12・26
完了期	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>焼きビーフン (豚肉、ビーフン、玉ねぎ、キャベツ、もやし、パマン、赤パプリカ、しめじ、塩、鶏がらスープ、酒、しょうゆ)</li> <li>ほうれん草のいじり (ほうれん草、人参、焼肉、しょうゆ)</li> <li>かぼちゃのいじり (かぼちゃ、小豆、砂糖、しょうゆ、みりん、塩)</li> <li>みそ汁(豆腐、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>ボリのてりせき (ボリ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉)</li> <li>丸ねぎとささみの (丸ねぎ、ささみ、ごま、白味噌、酢、砂糖)</li> <li>のっぺい汁 (里芋、大根、れんこん、ごぼう、人参、しめじ、みつば、片栗粉、酒、みりん、塩、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>あったか金魚 (豚肉、白菜、水菜、かぼ、人参、えのき、まいたけ、白ねぎ、油あげ、マロニー、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、塩)</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆と大根のカレー (牛肉、大根、か豆、水菜、大豆、玉ねぎ、人参、バター、小麦粉、カレー粉、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、かつお、黒砂糖、塩)</li> <li>コリスローサラダ (キャベツ、コーン、きゅうり、人参、りんご、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏肉のマニエール煮 (鶏肉、おろし、パマン、酒、しょうゆ、水、片栗粉)</li> <li>大根サラダ (れんこん、ごぼう、人参、ブロッコリー、チキン、酢、砂糖、塩)</li> <li>中華スープ (豆腐、エリンギ、玉ねぎ、人参、ニラ、鶏がらスープ、塩、ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>きつねうどん (うどん、油あげ、ねぎ、天かす、昆布、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ)</li> <li>水菜としらゆりのお浸し (水菜、えのき、しらゆり、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>豚肉と野菜の炒め煮 (豚肉、玉ねぎ、キャベツ、パマン、赤パプリカ、しめじ、塩、しょうゆ、砂糖)</li> <li>ほうれん草のいじり (ほうれん草、人参、焼肉、しょうゆ)</li> <li>かぼちゃのいじり (かぼちゃ、小豆、砂糖、しょうゆ)</li> <li>みそ汁(豆腐、わかめ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>焼き魚 (魚、おろし、タラ、おろし、塩)</li> <li>スティック野菜(人参)</li> <li>のっぺい汁 (里芋、大根、れんこん、ごぼう、人参、しめじ、みつば、片栗粉、酒、みりん、塩、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>あったか金魚 (豚肉、白菜、水菜、かぼ、人参、えのき、まいたけ、白ねぎ、砂糖、塩、しょうゆ)</li> <li>くだもの(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豆と大根の煮物 (牛肉、大根、か豆、水菜、大豆、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、しょうゆ、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>筑前煮風 (鶏肉、人参、れんこん、ごぼう、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ)</li> <li>みそ汁 (豆腐、玉ねぎ、エリンギ、人参、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> <li>しらあうどん (うどん、しらゆり、人参、ねぎ、昆布、塩、砂糖、しょうゆ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜(さつまいも)</li> </ul>
朝のおやつ	くだもの(みかん、バナナ)	あちやんせんべい	あちやんせんべい	あちやんせんべい	くだもの(バナナ、みかん)	あちやんせんべい
3時のおやつ	五平もち、お茶(米、味噌、砂糖、しらゆり)	りんごのホットサンド(りんご、りんご、砂糖)	じゃが芋もち(じゃが芋、片栗粉、塩)	鬼まんじゅう(さつまいも、小麦粉)	お好み焼き、お茶(小麦粉、ベーキングパウダー、キャベツ、豚肉、ねぎ、だし汁、塩、かつお粉、しょうゆ)	あちやんせんべい、お茶

箸 スポーンで食べようとして、手がかみで自分から食べようとするを大切にしています。

箸 “かみかみしょうね” “もぐもぐたけ” としっかり噛んで食べることを、食事を楽しみながら促していきたいと思ひます。