

	月 13・27	火 14・28	水 ①・15・29	木 ②・16・30	金 ③・17・31	土 ④・18
完了期	<p>おにぎり</p> <p>・マーボー豆腐 (豚ミンチ・豆腐・ねぎ・赤味噌・鶏がらスープ・しょうゆ・塩・ゴマ油・片栗粉)</p> <p>・いろいろ ナムル (太もやし・人参・ほうれん草・ゴマ・セリ・大根・しょうゆ・ゴマ油)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・冬のあたたか鍋 (鶏肉・白菜・水菜・かぶ・れんこん・白ねぎ・人参・しめじ・マロニー・大根・しょうゆ・酒・みりん・塩・砂糖)</p> <p>・くだもの (りんご・みかん など)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・ぶりのてりやき or 塩焼き (ぶり・しょうゆ・酒・みりん・砂糖・片栗粉 or 塩)</p> <p>・小松菜おほか 和え (小松菜・花かつお・しょうゆ・ゴマ油)</p> <p>・すまし汁 (エリンギ・まいたけ・えのき・人参・ごぼう・れんこん・みつば・酒・みりん・塩・しょうゆ)</p>	<p>ごはん</p> <p>・豆と大根の カレー (牛肉・ひよこ豆・レンズ豆・大根・人参・玉ねぎ・コン・バター・小麦粉・カレー粉・ヨーグルト・スキムミルク・チーズ・塩)</p> <p>・ブロッコリー パプリカのマリネ (ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・キャベツ)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・鶏肉おにぎりの 煮物 (鶏肉・おにぎりのみ・里芋・人参・酒・みりん・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・白菜とほうれん草 の 塩昆布和え (白菜・ほうれん草・塩昆布)</p> <p>・豚汁 (豚肉・大根・人参・ごぼう・もやし・ねぎ・味噌)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・焼ビーフン (シーチキン・ビーフン・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・鶏がらスープ・塩・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・ねぎ・味噌)</p>
朝のおやつ	赤あんせんべい 干し芋 など	赤あんせんべい 干し芋 など	赤あんせんべい 干し芋 など	くだもの (りんご or パナ)	くだもの (りんご or パナ)	赤あんせんべい 干し芋 など
3時のおやつ	芋ようかん・牛乳 (さつまいも・寒天・砂糖)	クレープ・牛乳 (小麦粉・砂糖・シロップ)	(5日) 小豆がゆ・お茶 (米・小豆・塩) (29日) くだもの・お茶	鬼まんじゅう・お茶 (小麦粉・砂糖・さつまいも)	ポテリタダサンド (食パン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・塩・バター・砂糖・醤油)	おせんべい など お茶
	月 6・20	火 ⑦・21	水 8・22	木 9・23	金 10・24	土 ⑪・25
完了期	<p>おにぎり</p> <p>・酉作豚 (豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・砂糖・鶏がらスープ・酉作・しょうゆ・酒)</p> <p>・花野菜のおほか 和え (ブロッコリー・カリフラワー・花かつお・しょうゆ)</p> <p>・中華スープ (豆腐・エリンギ・わかめ・鶏がらスープ・塩・ゴマ油)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・煮しめ (鶏肉・塚子ぼろ・金時人参・れんこん・縮せ・酒・しょうゆ・みりん・砂糖・里芋)</p> <p>・糸白なます (大根・ゆず・塩・金時人参・酉作・砂糖)</p> <p>・黒豆 (砂糖・しょうゆ)</p> <p>・すまし汁 (生豆・みつば・塩・酒・みりん・しょうゆ)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・夕方のコンフレク あけ (小麦粉・油・コンフレク・塩)</p> <p>・かぶとりんご・ セロリのサラダ (かぶ・りんご・セロリ・かぶの葉・砂糖・酢・塩・オリーブ油)</p> <p>・コンソメスープ (玉ねぎ・人参・キャベツ・まいたけ・パセリ・コンソメ・塩)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・豚肉と大根の 煮物 (豚肉・大根・人参・酒・みりん・しょうゆ・砂糖)</p> <p>・ほうれん草の 白和え (豆腐・ほうれん草・人参・ゴマ・白味噌・酒・みりん・砂糖・しょうゆ・塩)</p> <p>・みそ汁 (里芋・人参・えのき・ごぼう・ねぎ・味噌)</p>	<p>ハンバーグ</p> <p>・ポトフ (牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・かぶ・かぶの葉・しめじ・マロニー・コンソメ・塩)</p> <p>・れんこんサラダ (れんこん・人参・ひじき・水菜・シーチキン・マヨネーズ・塩)</p> <p>・くだもの (みかん など)</p>	<p>おにぎり</p> <p>・八宝菜 (豚肉・白菜・人参・もやし・しめじ・片栗粉・鶏がらスープ・塩・しょうゆ・酒・ゴマ油)</p> <p>・小松菜の おほか和え (小松菜・人参・花かつお・しょうゆ)</p>
朝のおやつ	赤あんせんべい 干し芋 など	くだもの (りんご or パナ)	赤あんせんべい 干し芋 など	くだもの (りんご or パナ)	赤あんせんべい 干し芋 など	赤あんせんべい 干し芋 など
3時のおやつ	ポップコーンとみかん (生ポップコーン・油・塩・みかん)	(7日) 七草がゆ・お茶 (米・七草・塩・しょうゆ) (21日) 五平がゆ・お茶 (赤味噌・米・三温糖・酒・みりん・油)	やまいも・お茶 (さつまいも)	2色ういろ・お茶 (小麦粉・片栗粉・砂糖)	大根の葉おにぎりのお茶 (米・昆布・塩・大根菜・ちりめんじゃこ・しょうゆ・酒・みりん・砂糖・ゴマ油・マヨネーズ)	ビスケット・お茶 など

朝のおやつは赤あんせんべい・果物・干し芋などを食べます。★展示食の給食室にありますので毎日見て帰して下さい。

「カミカミ」「モグモグ」と囃しこぼし「カジツ」と囃み取って★どの食材も家で「書式」してから園で食べます。