

	月 11. 25	火 12. 26	水 13. 27	木 14. 28	金 1. 15. 29	土 2. 16. 30
完了期	<p>・おにぎりに</p> <p>・筑前煮 (鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・絹さや・しょうゆ・酒・みりん・砂糖)</p> <p>・あからの火ツリ煮 (あから・人参・油あげ・ねぎ・まいたけ・酒・しょうゆ・みりん・砂糖)</p> <p>・みそ汁 (ふ・わかめ・味噌)</p>	<p>・きのこカレー</p> <p>(合挽きミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・コーン・バター・小麦粉・カレー粉・スキムミルク・ヨーグルト・チーズ・黒砂糖・片栗粉・塩)</p> <p>・ブロッコリー・ピーマンのマリネ</p> <p>ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・酢・塩・砂糖・オリーブ油</p> <p>くだもの(りんご・柿など)</p>	<p>・ごはん</p> <p>・煮豚 (豚肉・しょうゆ・酒・砂糖)</p> <p>・おさつサラダ (さつまいも・りんご・きゅうり・レズン・塩)</p> <p>・具だくさんみそ汁 (玉ねぎ・もやし・人参・大根・小松菜・味噌)</p>	<p>・おにぎりに</p> <p>・魚のいそべ焼 (鮭・青のり・酒・しょうゆ・醤油)</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>・きのこ汁 (しめじ・えのまなこ・エリンギ・みつば・塩・片栗粉・土生草・酒・しょうゆ・みりん)</p>	<p>・おにぎりに</p> <p>・和風ハンバーグ (鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ひじき・ねぎ・酒・しょうゆ・みりん・片栗粉・かぶとりんごのサラダ)</p> <p>かぶ・赤かぶ・りんご・かぶの葉・酢・砂糖・塩・オリーブ油</p> <p>・みそ汁 (さつまいも・人参・ねぎ・味噌)</p>	<p>・月夜井風</p> <p>(豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・酒・みりん・しょうゆ・砂糖)</p> <p>・ほうれん草のおかか和え (ほうれん草・人参・花かつお・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁 (ふ・わかめ・味噌)</p>
後期	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・筑前煮 (鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・絹さや・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・あからの火ツリ煮 (あから・人参・ねぎ・まいたけ・しょうゆ・みりん・砂糖)</p> <p>・みそ汁 (ふ・わかめ・味噌)</p>	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・肉じりか風煮 (合挽きミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・コーン・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・スティック野菜とくだもの (ブロッコリー・赤パプリカ・黄パプリカ・りんご・柿など)</p>	<p>・軟飯</p> <p>・豚肉とさつま・もやし・大根の煮物 (豚肉・さつまいも・大根・小松菜・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁 (玉ねぎ・もやし・人参・味噌)</p>	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・魚のいそべ焼 (鮭・青のり・醤油・しょうゆ)</p> <p>・白菜とほうれん草のおかか和え (白菜・ほうれん草・花かつお・しょうゆ)</p> <p>・きのこ汁 (しめじ・えのまなこ・塩・エリンギ・しょうゆ・片栗粉)</p>	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・和風ハンバーグ (鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・ねぎ・砂糖・しょうゆ・片栗粉)</p> <p>かぶ・赤かぶ・りんご・かぶの葉・酢・砂糖・塩</p> <p>・みそ汁 (さつまいも・人参・ねぎ・味噌)</p>	<p>・軟飯</p> <p>・豚肉と野菜煮 (豚肉・玉ねぎ・しめじ・人参・ほうれん草・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・みそ汁 (ふ・わかめ・味噌)</p>
朝のおやつ	おせんべい 干し芋など	おせんべい 干し芋など	くだもの (りんご・おバナナ)	おせんべい 干し芋など	くだもの (りんご・おバナナ)	おせんべい 干し芋など
3時のおやつ	芋ようかん・お茶 (さつまいも・寒天・砂糖)	蒸しはん・牛乳 (小麦粉・砂糖・バナナ・ベーキングパウダー)	あんかけうどん・お茶 (うどん・玉ねぎ・昆布・しょうゆ・砂糖・塩・片栗粉)	ふかしもち・牛乳 (さつまいも)	きなこスティック・牛乳 (食パン・きな粉・砂糖)	おこさませんべい お茶
	月 4. 18	火 5. 19	水 6. 20	木 7. 21	金 8. 22	土 9. 23
完了期	<p>・おにぎりに</p> <p>・すき焼き風煮 (牛肉・豆腐・玉ねぎ・白ねぎ・人参・ふ・しょうゆ・酒・みりん・砂糖)</p> <p>・花野菜のゴマ和え (ブロッコリー・カリフラワー・ゴマ・しょうゆ)</p> <p>・のっぺい汁 (大根・人参・里芋・みつば・片栗粉・酒・みりん・塩・しょうゆ)</p>	<p>・おにぎりに</p> <p>・鶏のてりやき (鶏肉・酒・みりん・しょうゆ・砂糖)</p> <p>・温野菜 (かぶ・さつまいも・人参・れんこん・塩)</p> <p>・みそ汁 (かばつ・玉ねぎ・人参・えのま・ねぎ・味噌)</p>	<p>・八宝菜丼</p> <p>(豚肉・白菜・人参・しめじ・もやし・片栗粉・鶏ガラスープ・塩・しょうゆ・酒・ゴマ油)</p> <p>・春雨サラダ (春雨・きゅうり・わかめ・赤パプリカ・酢・砂糖・塩)</p> <p>・くだもの (りんご・バナナ)</p>	<p>・おにぎりに</p> <p>・魚の塩焼 (魚・塩)</p> <p>・五日さんむら (れんこん・人参・ごぼう・三度豆・ひじき・ゴマ・しょうゆ・酒・みりん・砂糖)</p> <p>・豚汁 (豚肉・大根・人参・さつまいも・油あげ・ねぎ・味噌)</p>	<p>・ハンバーグ</p> <p>かぼちのグラタン (豚ミンチ・かぼち・玉ねぎ・しめじ・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)</p> <p>・ミネストローネ (白菜・人参・セロリ・コン・まいたけ・トマト水・片栗粉・コンソメ・塩)</p>	<p>みどりつつちと おひさま・こまつり (9日)</p>
後期	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・すき焼き風煮 (牛肉・豆腐・玉ねぎ・ふ・人参・白ねぎ・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・花野菜のゴマ和え (ブロッコリー・カリフラワー・ゴマ・しょうゆ)</p> <p>・のっぺい汁 (大根・人参・里芋・みつば・片栗粉・土生草・しょうゆ)</p>	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・鶏のてりやき (鶏肉・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・温野菜 (かぶ・さつまいも・人参・れんこん・塩)</p> <p>・みそ汁 (かばつ・玉ねぎ・人参・えのま・ねぎ・味噌)</p>	<p>・和風八宝菜</p> <p>(豚肉・白菜・人参・しめじ・もやし・片栗粉・しょうゆ・塩)</p> <p>・春雨サラダ (春雨・きゅうり・わかめ・赤パプリカ・塩・酢・砂糖)</p> <p>・くだもの (りんご・バナナ)</p>	<p>・軟飯おにぎりに</p> <p>・焼魚 (魚・おろし・塩)</p> <p>・五日さんむら (れんこん・人参・ごぼう・三度豆・ゴマ・砂糖・しょうゆ)</p> <p>・豚汁 (豚肉・大根・人参・さつまいも・味噌)</p>	<p>・ハンバーグ</p> <p>かぼちのグラタン (豚ミンチ・かぼち・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・バター・ほうれん草・小麦粉・牛乳・チーズ・塩)</p> <p>・すまし汁 (白菜・人参・まいたけ・コン・塩・しょうゆ)</p>	
朝のおやつ	おせんべい 干し芋など	くだもの (りんご・おバナナ)	おせんべい 干し芋など	くだもの (りんご・おバナナ)	おせんべい 干し芋など	
3時のおやつ	火焼りんご・牛乳 (りんご・グラニュー糖)	ハンバーグケーキ・牛乳 (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩・油・水)	火焼もち・お茶 (さつまいも)	ビスコッテ・牛乳 (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・水)	里芋ごはんの おにぎりに (米・里芋・昆布・お茶)	

◎ 朝のおやつは、おこさませんべい・果物・干し芋・クッキー・バナナなどを食べます。
 ◎ 里芋ごはんの「おにぎりに」は、お茶・昆布・里芋・米を炊き、おにぎりにしていただきます。

☆ 展覧食が総合食室にありますので毎日見て取り、下さい。
 ☺ どの食事も1週間家で試してから園で食べます