



	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29
完了期	おにぎり ・筑前煮 (鶏肉・ごぼう・れんこん・人参・絹さや・酒・しょうゆ・みりん・石砂糖) ・水菜のゴマ和え (水菜・人参・ゴマ・しょうゆ) ・すまし汁 (ふ・わかめ・しょうゆ・酒・みりん・塩)	・ハ宝菜 (豚肉・白菜・人参・しめじ・もやし・片栗粉・しょうゆ・鶏がらスープ・塩・ゴマ油) ・大根と豆苗の中華サラダ (大根・豆苗・人参・酢・石砂糖・塩・しょうゆ・ゴマ油)	・魚達の西京焼き (魚・石砂糖・みりん・酒) ・ちんげん菜とささみの和え物 (ちんげん菜・ささみ・人参・酢・しょうゆ・油) ・みそ汁 (キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・味噌)	・クリームシチュー (鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・牛乳・スチームチーズ・塩) ・蒸し野菜 (かぶ・かぼちゃ・カリフラワー・菜の花・塩) ・くだもの (みかんなど)	おにぎり ・れんこん豆腐ハンバーグ ・合挽きミンチ ・豆腐・レンコン 玉ねぎ・パンプキン粉・塩・ケチャップ・味噌 ・ごぼうサラダ (ごぼう・ひじき・人参・水菜・酢・石砂糖・塩) ・豆乳コーンクリーム (玉ねぎ・豆乳・コーンクリーム・片栗粉・コンソメ・塩・油)	・焼ビーフン (豚肉・ビーフン・キャベツ・たまご・玉ねぎ・人参・ヒレマン・鶏がらスープ・塩・しょうゆ・油) ・みそ汁 (さつまいも・人参・ねぎ・味噌)
朝のおやつ	素焼おかし 干し菜など	くだもの (りんごorバナナ)	素焼おかし 干し菜など	野菜チップス など	くだもの (りんごorバナナ)	素焼おかし など
3時のおやつ	野菜チップス・牛乳 (塩・青のり・油・かぼちゃ・さつまいも・じゃがいも)	ふかし芋・お茶 (さつまいも)	蒸しパン・牛乳 小麦粉・バナナ・砂糖・石砂糖・ココア・抹茶・豆乳・黒砂糖	たきごみごはんのおにぎり お茶・米・昆布・塩・しめじ・人参・ひじき・しょうゆ・酒・みりん	わかめうどんお茶 うどん・玉ねぎ・わかめ・酒・ねぎ・昆布・かつおぶし・石砂糖・濃口しょうゆ・塩・みりん	おせんべいなど お茶
	月 3・17	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
完了期	おにぎり ・魚の塩焼き (魚・塩) ・小松菜のおかか和え (小松菜・人参・花かつお・しょうゆ) ・かす汁 (豚肉・ごぼう・大根・人参・ねぎ・酒・かす・白味噌・塩)	・ポークカレー (豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・バター・小麦粉・カレー粉・ヨーグルト・スチーム・塩・ケチャップ・黒砂糖) ・ツナとパプリカ・大根のマリネ (ツナ・パプリカ・大根・しょうゆ・赤パプリカ・黄パプリカ・大根・水菜・酢・石砂糖・塩・オリーブ油) ・くだもの (いよかん・みかんなど)	・聖言護院大根のろろきと菜の花 (聖言護院大根・菜の花・味噌・石砂糖・みりん・酒) ・牛肉とごぼうのしくし煮 (牛肉・ごぼう・人参・酒・みりん・しょうゆ・石砂糖) ・すまし汁 (里芋・人参・たまご・しめじ・ねぎ・酒・みりん・塩・しょうゆ)	・コーンコロック (合挽きミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・コーン・小麦粉・パンプキン粉・油・石砂糖・しょうゆ・みりん・塩) ・マカロニサラダ (マカロニ・人参・ブロッコリー・酢・石砂糖・塩) ・コンソメスープ (カブ・カブの葉・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩)	おにぎり ・鶏の梅みそ焼 (鶏肉・梅干し・酒・しょうゆ・味噌) ・白菜とほうれん草のいそべ和え (白菜・ほうれん草・焼きのり・しょうゆ) ・すまし汁 (人参・えのき・れんこん・ごぼう・みずば・酒・みりん・塩・しょうゆ)	おにぎり ・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) ・春雨サラダ (春雨・白菜・人参・酢・石砂糖・塩)
朝のおやつ	くだもの (りんごorバナナ)	素焼おかし 干し菜など	野菜チップス など	くだもの (りんごorバナナ)	素焼おかし 干し菜など	素焼おかし 干し菜など
3時のおやつ	食パン・かりんとう・牛乳 (食パン・油・黒砂糖)	ちんすこう・お茶 (小麦粉・油・きび砂糖・黒砂糖)	りんごザンパド・牛乳 (りんご・食パン・石砂糖・レーズン・フォレシ)	ねぎ焼・お茶 (小麦粉・塩・ねぎ・たまご・青のり・しょうゆ・かつお粉)	マーマレードケーキ・牛乳 (小麦粉・バナナ・バター・石砂糖・マーマレード・水・油)	ビスケットなど お茶

※ “カミカミ” “モグモグ” と囃む事や 囃み取って食べる事を大事にしていただきます。

※ 展示食が給食室にありますので毎日見て帰して下さい。

★ どの食材も必ず家で試してから園で食べます。