

	月 2.16.30	火 3.17	水 4.18	木 5.19	金 6.20	土 7.21
完了期	・おにぎり 鶏肉と大豆・大根の煮物 鶏肉・小煮大豆・大根・人参・三皮豆・しょうゆ・酒・みりん・砂糖 ・ちんげん菜のおかか和え (ちんげん菜・花かつお・しょうゆ) ・みそ汁 (玉ねぎ・油あげ・わかめ・味噌)	・おにぎり 豚肉とれんこんの中華風いため煮 豚肉・れんこん・豆腐・塩 鶏肉・しょうゆ・酒・油 ごま油 ・じゃがいもとしめじの揚げ煮 (じゃがいも・しめじ・オクラ・赤ハツマキ・小麦粉・油・塩・しょうゆ) ・すまし汁 (ごぼう・人参・えのき・塩・しょうゆ)	・ハン ・マカロニグラタン (シーチキン・マカロニ・玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム・バター・小麦粉・片栗粉・オリーブオイル・チーズ・塩) ・ステック野菜 (きゅうり・黄ハツマキ・たまご・塩) ・コンソメスープ (人参・玉ねぎ・コン・パプリカ・コンソメ・塩)	・おにぎり 肉じゃが (牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しょうゆ・酒・みりん・砂糖) ・オクラとえのきのおかか和え (オクラ・えのき・花かつお・しょうゆ) ・みそ汁 (なす・もやし・白ゆず・味噌)	・おにぎり 魚卵の梅酢お天ぷら 魚卵・酒・みりん・砂糖 しょうゆ・梅干し ・厚揚げ DE 白和え (厚揚げ・ほうれん草・人参・ゴマ・白味噌・酒・みりん・砂糖・塩・しょうゆ) ・すまし汁 (花ふ・まいたけ・しめじ・塩・みりん・酒・みりん・しょうゆ)	・おにぎり ・火炙りビーフン (豚肉・ビーフン・キャベツ・たまご・もやし・玉ねぎ・人参・ヒレマン・鶏肉がらす・しょうゆ) ・みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・味噌)
後期	・軟飯 おにぎり 鶏肉と大豆・大根の煮物 鶏肉・小煮大豆・大根・人参・三皮豆・しょうゆ・砂糖 ・ちんげん菜のおかか和え (ちんげん菜・花かつお・しょうゆ) ・みそ汁 (玉ねぎ・豆腐・わかめ・味噌)	・軟飯 豚肉と野菜のいため煮 豚肉・れんこん・豆腐・じゃがいも・しめじ・オクラ・赤ハツマキ・油・塩・しょうゆ・砂糖 ・すまし汁 (ごぼう・人参・えのき・ねぎ・しょうゆ・塩)	・軟飯 ・焼魚(魚・塩) ・ステック野菜 (きゅうり・黄ハツマキ・たまご・塩) ・みそ汁 (人参・玉ねぎ・エリンギ・マッシュルーム・コン・味噌)	・軟飯 おにぎり 肉じゃが (牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しょうゆ・砂糖) ・オクラとえのきのおかか和え (オクラ・えのき・花かつお・しょうゆ) ・みそ汁 (なす・もやし・白ゆず・味噌)	・軟飯 おにぎり ・煮魚(タラ・しょうゆ・砂糖) (ほうれん草の白和え 豆腐・ほうれん草・人参・ゴマ・白味噌・砂糖・塩・しょうゆ) ・すまし汁 (花ふ・まいたけ・しめじ・塩・みりん・しょうゆ)	・軟飯 ・野菜いため煮 (豚肉・キャベツ・たまご・玉ねぎ・人参・ヒレマン・土塩・しょうゆ) ・みそ汁 (さつまいも・玉ねぎ・ねぎ・味噌)
中期	・おかげ 豆腐と野菜の煮物 豆腐・大根・人参・玉ねぎ・ちんげん菜・昆布・片栗粉	・おかげ ・ささみと野菜のたじ煮 (ささみ・じゃがいも・人参・オクラ・赤ハツマキ・昆布)	・おかげ ・魚と豆腐の野菜煮 (昆布・魚・さつまいも・玉ねぎ・人参・きゅうり・黄ハツマキ)	・おかげ ・タラの野菜あんかけ (タラ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・なす・オクラ・昆布・片栗粉)	・おかげ 豆腐と野菜の煮物 豆腐・ほうれん草・人参・玉ねぎ・さつまいも・昆布	・おかげ ・ささみと野菜のあんかけ (ささみ・キャベツ・玉ねぎ・人参・さつまいも・昆布・片栗粉)
朝のおやつ	おこさませんべい 干芽 など	おこさませんべい 干芽 など	くだもの (りんご or バナナ)	おこさませんべい 干芽 など	くだもの (りんご or バナナ)	おこさませんべい 干芽 など
3時のおやつ	さつまいもとりんごのあん 小麦粉・砂糖・さつまいも・りんご・牛乳 ①牛乳 ②お茶	バナナのおせき (バナナ・小麦粉・砂糖) お茶	夕焼けごはんのおにぎりに (米・昆布・塩・にんじん) お茶	くだもの (りんご or 梨 or さつまいも) お茶	焼きいも (さつまいも) ①牛乳 ②お茶	おこさませんべい 干芽 お茶
	月 9.23	火 10.24	水 11.25	木 12.26	金 13.27	土 14.28
完了期	・おにぎり 豚肉 豚肉・玉ねぎ・ヒレマン・人参・片栗粉・酒・しょうゆ・砂糖 ・いりとりナムル もやし・人参・豆腐・しょうゆ・ゴマ油 ・みそ汁 (なす・もやし・わかめ・味噌)	・ハン チキンカツ (鶏肉・小麦粉・油・塩・パン粉) ・おせきサラダ (さつまいも・りんご・枝豆・塩・レーズン) ・コンソメスープ (玉ねぎ・人参・ほうれん草・コン・コンソメ・塩)	・おにぎり 豆腐ハンバーグ (合挽きミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・パプリカ・塩・パン粉・小麦粉・しょうゆ) ・ハロワリカのマリネ (赤ハツマキ・黄ハツマキ・大根・きゅうり・小麦粉・塩・オリーブ油) ・みそ汁 (じゃがいも・人参・もやし・味噌)	・おにぎり さんまの五臓焼 (さんま・酒・しょうゆ・砂糖・酒・みりん) ・小松菜の梅和え (小松菜・人参・えのき・花かつお・しょうゆ・梅干し) ・のっぺい汁 (大根・人参・豆苗・ごぼう・ねぎ・片栗粉・しょうゆ・味噌)	・ピレカレライス ・ゴロシロウライス (さんま・牛肉・玉ねぎ・さつまいも・トマト・オクラ・パプリカ・小麦粉・カレー粉・オリーブオイル・ヨーグルト・チーズ・塩・黒砂糖・しょうゆ) ・コールスローサラダ (キャベツ・人参・コン・きゅうり・酢・砂糖) ・くだもの(ぶどう・梨)	・おにぎり 豆腐肉みそうどん (うどん・豚ミンチ・ほうれん草・人参・昆布・しょうゆ・砂糖・味噌・油) ・小松菜のしらすサラダ (小松菜・キャベツ・しらす・油・酢・しょうゆ)
後期	・軟飯 和風豚肉 豚肉・玉ねぎ・人参・ヒレマン・片栗粉・酢・しょうゆ・砂糖 ・いりとりナムル風 もやし・人参・きゅうり・豆腐・ゴマ油 ・みそ汁 (なす・もやし・わかめ・味噌)	・ハン ・鶏肉のモリやき (鶏肉・しょうゆ・砂糖・油) ・おせきサラダ (さつまいも・りんご・枝豆・塩) ・すまし汁 (玉ねぎ・人参・ほうれん草・コン)	・軟飯 おにぎり 豆腐ハンバーグ (合挽きミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・パプリカ・塩・パン粉・小麦粉・しょうゆ) ・ステック野菜 (きゅうり・大根) ・みそ汁 (じゃがいも・人参・もやし・味噌)	・軟飯 ・火炙り(タラ・塩) ・小松菜のおかか和え (小松菜・人参・えのき・花かつお・しょうゆ) ・のっぺい汁 (大根・人参・豆苗・ごぼう・ねぎ・片栗粉・しょうゆ・味噌)	・軟飯 おにぎり ・肉味噌うどん (牛肉・野菜のトマト煮 牛肉・玉ねぎ・なす・トマト・オクラ・花かつお・しょうゆ・砂糖・塩) ・コールスローサラダ (キャベツ・人参・コン・きゅうり・酢・砂糖・塩) ・くだもの(ぶどう・梨)	・軟飯 おにぎり ・肉味噌うどん (うどん・豚ミンチ・人参・ほうれん草・昆布・しょうゆ・砂糖・味噌・油) ・小松菜のしらすサラダ (小松菜・キャベツ・しらす・油・酢・しょうゆ)
中期	・おかげ しらすのいりとり野菜 煮込み (しらす・玉ねぎ・人参・ヒレマン・きゅうり・なす・昆布)	・おかげ ・ささみの野菜あんかけ (ささみ・さつまいも・玉ねぎ・人参・ほうれん草・昆布・片栗粉)	・おかげ 豆腐と野菜煮 (豆腐・玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・きゅうり・昆布)	・おかげ ・タラと野菜の煮物 (タラ・小松菜・人参・大根・さつまいも・昆布)	・おかげ ・ささみのトマト煮込み (ささみ・玉ねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・オクラ・人参・キャベツ・きゅうり・昆布・片栗粉)	・おかげ ・しらすと緑黄色野菜あんかけ (しらす・人参・ほうれん草・キャベツ・小松菜・昆布・片栗粉)
朝のおやつ	おこさませんべい 干芽 など	くだもの (りんご or バナナ)	おこさませんべい 干芽 など	おこさませんべい 干芽 など	くだもの (りんご or バナナ)	おこさませんべい 干芽 お茶
3時のおやつ	プレーンういろ 小麦粉・片栗粉・砂糖 ①牛乳 ②お茶	火炙りはん (キャベツ・人参・豚肉・塩・かつお粉・油・しょうゆ)	くだもの (バナナ or 梨 or りんご) ①牛乳 ②お茶	ぶなしめじ (さつまいも) ①牛乳 ②お茶	ちゃんすこ (小麦粉・油・砂糖) お茶	おこさませんべい 干芽 お茶

② 朝のおやつはおこさませんべい・果物・クッキーなどを食べます。

③ 展示食が給食室にありますので毎日見てください。

④ カミカミ・モリモリと噛むことと「カヂ」と噛み取って食べることを目指します。

★ どの食材も家で試してから園で食べます。