

	月 13・27	火 14・28	水 1・15・29	木 2・16・30	金 3・17・31	土 4・18
<完了期>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>和風ハンバーグ (合挽きミンチ、豆腐、五ねぎ、しめじ、えのき、かつぱ、パンプキン、塩、酒、しょうゆ、みりん、片栗粉)</li> <li>根菜サラダ (れんこん、ごぼう、人参、シーチキン、たけのこ、酢、塩、砂糖)</li> <li>すまし汁 (大根、人参、ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>おでん (鶏肉、じゃがいも、大根、人参、厚揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ)</li> <li>モロヘイヤと水菜の中華風サラダ (モロヘイヤ、水菜、人参、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、ゴマ油)</li> <li>くだもの (りんご、みかん など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>とんかつ (豚ヒレ肉、小麦粉、パン粉、塩、油)</li> <li>小松菜と油あげのわかめスープ (小松菜、油あげ、人参、わかめ、しょうゆ)</li> <li>すまし汁 (ごぼう、人参、しめじ、えのき、かつぱ、しょうゆ、みりん、酒、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>かぼちゃグラタン (合挽きミンチ、かぼちゃ、五ねぎ、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 (モロヘイヤ、人参、五ねぎ、セロリ、コン、水菜、大豆、トマト水煮、コンソメ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>ぶりの照り焼き (ぶり、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、片栗粉)</li> <li>七リキ大根煮 (七リキ大根、人参、油あげ、水菜、大豆、酒、しょうゆ、みりん、塩、砂糖、油)</li> <li>豚汁 (豚肉、白菜、人参、里芋、ごぼう、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>まいたけと豚バラの肉うどん</li> <li>うどん、豚バラ肉、まいたけ、人参、ねぎ、昆布、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ</li> <li>水菜としらすのおひたし (水菜、えのき、人参、しらす、わかめ、しょうゆ)</li> </ul>
<後期>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>肉と豆腐のせいろ煮 (合挽きミンチ、豆腐、五ねぎ、しめじ、れんこん、ごぼう、人参)</li> <li>スティック野菜 (大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鶏肉の野菜あんかけ (鶏肉、じゃがいも、大根、モロヘイヤ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉の野菜あんかけ (豚ヒレ肉、小松菜、人参、ごぼう、しめじ、えのき、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (さつまいも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>トマト煮込み (合挽きミンチ、かぼちゃ、五ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、モロヘイヤ、コン、トマト水煮)</li> <li>スティック野菜 (かぼちゃ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>カレーと野菜の煮物 (カレー、人参、白菜、ごぼう、里芋)</li> <li>スティック野菜 (じゃがいも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みうどん (うどん、豚バラ肉、まいたけ、人参、水菜、えのき)</li> <li>スティック野菜 (人参)</li> </ul>
朝のおやつ	くだもの (オレンジ、バナナ など)	赤ちゃんせんべい	くだもの (オレンジ、みかん など)	くだもの (バナナ、りんご など)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい
3時のおやつ	① 豚パン、② パン、③ 小松菜、④ 豆腐、⑤ 砂糖、⑥ スティック野菜、⑦ お茶 (豚パン)	① 鶏肉、② 人参、③ 豆腐、④ しょうゆ、⑤ 味噌、⑥ お茶 (鶏肉、人参、豆腐、しょうゆ、味噌、お茶)	① 豚肉、② 人参、③ 豆腐、④ しょうゆ、⑤ 味噌、⑥ お茶 (豚肉、人参、豆腐、しょうゆ、味噌、お茶)	① おにぎり、② お茶 (米、昆布、塩、わかめ、大根菜、ひじき、ごぼう、ごぼうの軟飯おにぎり (米、昆布、わかめ、ひじき))	① 豚パン、② 豆腐、③ 小松菜、④ 人参、⑤ しょうゆ、⑥ 味噌、⑦ お茶 (豚パン、豆腐、小松菜、人参、しょうゆ、味噌、お茶)	赤ちゃんせんべい、果物、干しいも 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>筑前煮 (鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、鶏がら、しょうゆ、酒、みりん、砂糖)</li> <li>ほうれん草の梅和え (ほうれん草、人参、えのき、梅干、わかめ、しょうゆ)</li> <li>みそ汁 (さつまいも、五ねぎ、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>あったか鍋 (豚肉、白菜、水菜、かぶ、人参、まいたけ、白ねぎ、油あげ、マロニー、大根、酒、みりん、塩、しょうゆ、砂糖)</li> <li>くだもの (みかん、りんご など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>たらの西京焼き (魚、白味噌、砂糖、みりん、酒)</li> <li>小松菜とさつま芋の和え汁 (小松菜、さつま芋、人参、ゴマ、酢、しょうゆ、砂糖)</li> <li>かぼちゃのいとこ煮 (かぼちゃ、小豆、砂糖、塩、酒、みりん、しょうゆ)</li> <li>すまし汁 (豆腐、人参、五ねぎ、塩、みりん、酒、みりん、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆と大根のココロカレー (牛肉、大根、水菜、大豆、レンズ豆、コン、五ねぎ、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、塩、ケチャップ、黒砂糖)</li> <li>れんこんとさつま芋のマリネ (れんこん、しめじ、えのき、スライスした、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>メンチカツ (合挽きミンチ、モロヘイヤ、五ねぎ、小麦粉、パン粉、豆腐、塩)</li> <li>かぼちゃサラダ (かぼちゃ、りんご、レーズン、五ねぎ、塩)</li> <li>コンソメスープ (人参、かぶ、かぶの葉、しめじ、コンソメ、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>八宝菜 (豚肉、白菜、人参、しめじ、もやし、片栗粉、鶏がらスープ、塩、酒、しょうゆ、ゴマ油)</li> <li>春雨サラダ (春雨、水菜、人参、黄パプリカ、酢、砂糖、塩)</li> </ul>
<後期>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>筑前煮風 (鶏肉、ごぼう、人参、れんこん、ほうれん草)</li> <li>スティック野菜 (さつまいも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>あったか鍋 (豚肉、白菜、水菜、かぶ、人参、まいたけ、大根)</li> <li>くだもの (みかん、りんご など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>タラと野菜のあんかけ (タラ、小松菜、人参、豆腐、五ねぎ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (じゃがいも)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>牛肉と野菜の煮物 (牛肉、コン、五ねぎ、人参、れんこん、しめじ)</li> <li>スティック野菜 (大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>かぼちゃのせいろあんかけ (合挽きミンチ、モロヘイヤ、五ねぎ、かぼちゃ、人参、しめじ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (人参、りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚と野菜の煮込み (豚肉、白菜、人参、しめじ、もやし、水菜)</li> <li>スティック野菜 (黄パプリカ)</li> </ul>
朝のおやつ	くだもの (オレンジ、りんご など)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい	くだもの (みかん、バナナ など)	赤ちゃんせんべい	赤ちゃんせんべい
3時のおやつ	① たこせん、② お茶 (たこせん、しょうゆ、天かす、青のり、粉おろし)	① かぼちゃ、② 人参、③ 豆腐、④ しょうゆ、⑤ 味噌、⑥ お茶 (かぼちゃ、人参、豆腐、しょうゆ、味噌、お茶)	① グレープ、② 牛乳 (小麦粉、砂糖、サラダ油、豆腐、バナナ、ヨーグルト、もろこし)	チーズサンド、お茶 (豚パン、スライスチーズ)	① 米粉、② フレーズン、③ 牛乳 (米粉、片栗粉、きな粉、塩、サラダ油、豆腐、ヨーグルト、砂糖、片栗粉)	赤ちゃんせんべい、果物、干しいも など、お茶

どの食材も園で食べる前に「おうちで」試して下さい。

「カミカミ」、「モロモロ」としっかり噛んで「食べる」ことを大切に伝えていきたいです。