

	月 1・15・29	火 2・16・30	水 3・17	木 4・18	金 5・19	土 6・20
虎3期	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 回鍋肉 (豚肉・春キャベツ・ヒレマン・人参) (味噌・三温糖・鶏がらスープの素・ゴマ油) ほうれん草と太もせしのナムル (ほうれん草・太もせし・人参) (しょうゆ・ゴマ油) 中華スープ (ビーフン・玉ねぎ・しめじ・コーン) (鶏がらスープの素・塩) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 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・スキムミルク・チーズ) (塩) 春の蒸し野菜 (かぼ・スナップ・えんどう・赤パプリカ・黄パプリカ) (塩) くだもの (いちごなど) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 春ごぼうと牛肉のしぐれ煮 (牛肉・人参・春ごぼう) (酒・みりん・しょうゆ・砂糖) おからの炊き煮 (おから・人参・油あげ・ねぎ・まいたけ) (酒・みりん・しょうゆ・砂糖) みそ汁 (さつまいも・ねぎ) (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり コロック (合挽きミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・油) (砂糖・しょうゆ・みりん・塩) スパゲティサラダ (スパゲティ・きゅうり・人参・新玉ねぎ・シーチキン) (塩・酢・砂糖) すまし汁 (ふ・生わかめ) (しょうゆ・酒・みりん・塩) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 焼魚 (さわら) (塩) 小松菜と油あげの煮浸し (小松菜・油あげ・人参) (しょうゆ・酒・みりん・砂糖) 臭たくさん味噌汁 (春キャベツ・えのき・人参・もせし・なめこ・じゃがいも) (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシシチュー (ごぼん・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・三度豆・バター・小麦粉) (ケチャップ・ウスターソース・塩) ゴールスローサラダ (春キャベツ・きゅうり・人参・コーン) (酢・砂糖・塩)
朝のおやつ	果物 (バナナなど)	芋いも	クラッカー	野菜チップス	果物 (バナナなど)	ビスケットなど
3日寺のおやつ	ちんすこう・牛乳 (小麦粉・きび砂糖・黒砂糖・油)	焼きそば・お茶 (中華めん・豚肉・塩・春キャベツ・人参・もせし・ウスターソース・粉油)	小豆のういろう・お茶 (小豆・小麦粉・砂糖・片栗粉)	むつまじのお餅 (むつまじ・片栗粉)	食パン・メロン・牛乳 (食パン・バター・小麦粉・きび砂糖)	おせんべいなど
	月 8・22	火 9・23	水 10・24	木 11・25	金 12・26	土 13・27
虎3期	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 鶏のからあげ (鶏肉・片栗粉・油) (しょうゆ・酒) 春キャベツとしらふれわかめの佃作のもの (春キャベツ・しらふれ・わかめ・人参) (酢・砂糖・塩) みそ汁 (かぼちや・小松菜・新玉ねぎ) (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 菜斤じゃがいものそぼろあんかけ (豚ミンチ・じゃがいも・赤パプリカ・えんどう豆・玉ねぎ・片栗粉) (酒・みりん・しょうゆ・砂糖) チンジャオロース (牛肉・ピーマン) (しょうゆ・酒・砂糖) すまし汁 (まいたけ・えのき・生わかめ・みつば) (酒・みりん・しょうゆ・塩) 	<ul style="list-style-type: none"> 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・スキムミルク・チーズ) (黒砂糖・ケチャップ・塩) 春野菜のマリネ (新玉ねぎ・アスパラ・春キャベツ・黄パプリカ) (酢・砂糖・塩・オリーブ油) 	<ul style="list-style-type: none"> ハン 豆腐ハンバーグ (合挽きミンチ・豆腐・玉ねぎ・パン粉) (塩・ケチャップ・砂糖) ごぼうサラダ (春ごぼう・人参・ひじき・スナップ・えんどう・シーチキン・ゴマ) (酢・塩・砂糖) 豆乳スープ (玉ねぎ・コーンクリーム・コンソメ・塩・油・豆乳・片栗粉) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり カレイの竜田あげ (カレイ・小麦粉・片栗粉・油) (しょうゆ・酒) 春キャベツとアスパラのサラダ (春キャベツ・アスパラ・赤パプリカ・コーン) (酢・砂糖・塩・オリーブ油) みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ・もせし・ねぎ) (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 野菜いため (シーチキン・春キャベツ・玉ねぎ・人参・もせし・ピーマン) (塩・しょうゆ・鶏がらスープの素・油) みそ汁 (ふ・しめじ・わかめ) (味噌)
朝のおやつ	野菜チップス	ポーン菓子	果物 (バナナなど)	クラッカー	果物 (バナナなど)	おせんべいなど
3日寺のおやつ	マーレードケーキ・牛乳 (小麦粉・バター・砂糖・マーレド・ベーキングパウダー)	フルーツサンド・牛乳 (食パン・生クリーム・いちご・砂糖)	焼きたいも (さつまいも)	11日豆ごはんとおにぎり (えんどう豆・塩・砂糖・米・昆布) 25日人参とじゃがいものおにぎり (人参・ちりめんじゃこ・しょうゆ・米) (塩・酒・昆布)	ホットクーンとチーズ牛乳 (生パン・コーン・塩・油・キャンディ・チーズ)	ビスケットなど

しっかりと噛んで食べていけるよう、関わっていきたく思います。