

給食だより 6月

ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。湿度の上昇するこの季節は、細菌類の繁殖期でもあるため、特に食中毒に注意が必要です！香里ヶ丘保育園の調理室では、毎日細心の注意を払って調理し提供しています。ご家庭でも食品の保存や賞味期限に注意し、手洗いなどにもご配慮いただきたいと思います。



虫歯予防デー

6月4日は、6（む）4（し）と読むことから虫歯予防デーとされ、4日から10日まで虫歯予防週間です。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。虫歯や歯の病気になると、食べ物をよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。では、虫歯を防ぐためにはどのようなことに気を付けたらよいでしょう。

1. 歯を丈夫にしよう！

歯をつくる食べ物を食べるようにしましょう。

- ・小魚や海藻など、カルシウムの多いもの
- ・人参、ほうれん草、トマトなど、ビタミンA・Cが多いもの
- ・肉・魚・豆腐など、たん白質が多いもの
- ・ごぼうやれんこんなど、繊維の多いものをよく噛んで食べることも丈夫な歯をつくります！



2. 甘いものを食べすぎないようにしよう！

甘いものを食べ過ぎると、身体が酸性になり、それを中和するために身体の中のカルシウムがたくさん使われ、骨や歯が弱くなります。

- ・炭酸飲料や果汁が少ない飲み物は、スプーン5～7杯の砂糖が入っています
- ・キャラメルやチョコレートやガムなど、歯にベタベタくっつく甘いお菓子も虫歯をつくります



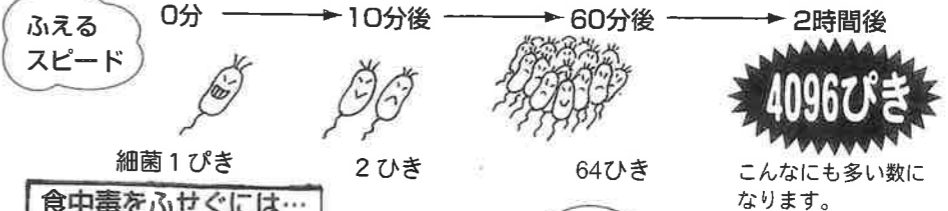
3. 歯をきれいにしよう！

食べかすは虫歯のもとになります。食べた後は歯みがきをしましょう！



つゆの季節になりました

「つゆ」は一年中で最も雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が大活躍します。食べ物の中に食中毒の細菌が増えても、味やにおいは変わりません。また、食べ物に細菌が付くと、あっという間に増えて、食中毒の原因になります。



食中毒をふせぐには…

1. セッケンで手をよく洗いましょう。
2. 調理したものは、すぐに食べましょう。
3. 生で食べることは、なるべくやめましょう。
4. 食品は、新しいものを買きましょう。

せいけつなハンカチでふいてね。



手作りふりかけ

カルシウム豊富な
保育園のふりかけ！

●材料

- 干しエビ 大2
- 青のり 大1
- ゆかり 大2
- ごま 大1

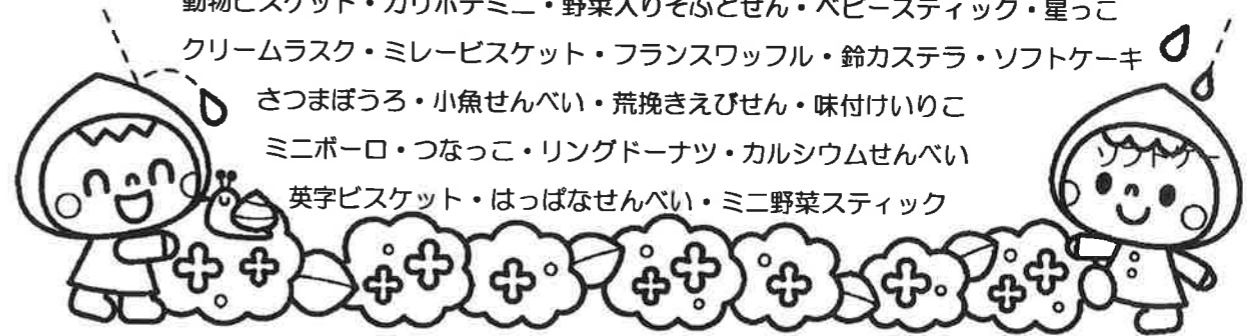
●作り方

1. 干しエビは耐熱皿に平たく並べ、電子レンジで香りがたつまでチンするか、フライパンに入れ弱火でカリッと炒ります。
2. ①を袋に入れ、めん棒でたたき、お好みの小ささにつぶします。
3. ボウルに②と青のり、ゆかり、ごまを加え混ぜ合わせたら出来上がり！

※お好みでとろろ昆布、糸かつおなどを加えてアレンジもできます！

6月のおやつ

- ベジタブルせんべい・フレッシュゼリー・赤ちゃんせんべい・ミニいも花子
動物ビスケット・カリボテミニ・野菜入りそふとせん・ベビースティック・星っこ
クリームラスク・ミレービスケット・フランスワッフル・鈴カステラ・ソフトケーキ
さつまぼうろ・小魚せんべい・荒挽きえびせん・味付けいりこ
ミニポーロ・つなっこ・リングドーナツ・カルシウムせんべい
英字ビスケット・はっぱなせんべい・ミニ野菜スティック



6月の補食は

とうもろこしです！



献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 11 | 筑前煮 | 鶏肉 | こんにやく・里芋 油・砂糖 | ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース | 醤油・みりん |
| 25 | にらのみそ汁 | 豆腐・みそ | | 白菜・大根・にら | 出し昆布・削り節 |
| (月) | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ | ごま・砂糖・ごま油 | 小松菜 | 酢・醤油・糸かつお |
| | カルピスゼリー チーズ | カルピス キャンディーチーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| 12 | 白身魚のフライ | たら・卵 | パン粉・小麦粉・油 | | 塩 |
| 26 | キャベツのゆかり和え | | | キャベツ・ブロッコリー・ゆかり | |
| (火) | 長芋のすまし汁 | 豆腐 | 長芋 | えのき・ほうれん草・わかめ | 出し昆布・削り節 醤油・塩 |
| | きな粉クッキー | きな粉・卵 | ミックス粉・バター 砂糖 | | |
| 13 | 牛肉とピーマンの 炒め物 | 牛肉 | 砂糖・ごま油 片栗粉 | 生姜・玉葱・ピーマン・たけのこ | 醤油・みりん |
| 27 | 粉ふき芋 | | じゃが芋 | 人参・青のり | 塩 |
| (水) | チンゲン菜のみそ汁 | 豆腐・みそ | | 玉葱・チンゲン菜・椎茸 | 出し昆布・削り節 |
| | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | | | オレンジソース |
| 14 | きつねうどん | うす揚げ | うどん・砂糖 | 白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱 | 出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩 |
| 28 | 鶏ささみの中華和え | 鶏ささみ | 砂糖・ごま・ごま油 | 小松菜・きゅうり・人参 | 醤油・酢 |
| (木) | りんごサンド | | 食パン・砂糖 チューブバター | りんご | |
| 1 | ⑧ クリームシチュー | 鶏肉・むきえび 牛乳・生クリーム | じゃが芋・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | クリームシチューの素 |
| 15 | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ・マヨドレ | キャベツ・きゅうり・コーン | 塩 |
| 29 | フルーツ白玉 | | 白玉粉 | さくらんぼ缶・みかん缶・パイン缶・桃缶 | |
| (金) | 鯖の西京焼き | 鯖・みそ・赤味噌 | 砂糖 | | みりん |
| 16 | 千切り大根の炒め煮 | うす揚げ | じゃが芋・砂糖・油 | 切干大根・人参・いんげん | 醤油・削り節 |
| 30 | ほうれん草のすまし汁 | 豆腐 | | 人参・えのき・玉葱・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 醤油・塩 |
| (土) | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | |
| | お菓子 | | | | |

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----|---------------------|-------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 4 | タンドリーチキン | 鶏肉・ヨーグルト | | トマトピューレ | ケチャップ・ウスターソース カレー粉・塩 |
| 18 | 野菜ソテー | | 油 | いんげん・人参・コーン | 塩・醤油 |
| (月) | なすのみそ汁 | 豆腐・みそ | | なす・玉葱・えのき・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 |
| | カルピスゼリー チーズ | カルピス キャンディーチーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| 5 | 赤魚の煮付け | 赤魚 | 砂糖 | 生姜 | 醤油・みりん |
| 19 | 南瓜の煮物 | 厚揚げ | 油・砂糖 | 南瓜・人参・いんげん | 醤油 |
| (火) | 麩のみそ汁 | みそ | 麩 | 大根・人参・チンゲン菜・玉葱 | 出し昆布・削り節 |
| | きな粉クッキー | きな粉・卵 | ミックス粉・バター 砂糖 | | |
| 6 | 八宝菜 | 豚肉・むきえび イカ・卵 | 砂糖・片栗粉・油 | 玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン | 醤油・がらスープ |
| 20 | じゃが芋のみそ汁 | 豆腐・みそ | じゃが芋 | 玉葱・小松菜・しめじ・わかめ | 出し昆布・削り節 |
| (水) | 20日:ホワイト クリームケーキ | 卵・牛乳 生クリーム | ミックス粉・無塩バター 砂糖・粉糖 | | |
| | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | | | オレンジソース |
| 7 | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・みそ | スパゲティ・油 砂糖・片栗粉 | 人参・玉葱・もやし・グリーンピース | みりん・醤油 |
| 21 | かき玉汁 | 卵・豆腐 | | 人参・えのき・青葱 | 出し昆布・削り節・醤油 |
| (木) | りんごサンド | | 食パン・砂糖 チューブバター | りんご | |
| 8 | ⑧ ビーフカレー | 牛肉 | じゃが芋・油 | 玉葱・人参・グリーンピース | カレールウ |
| 22 | ひじきサラダ | ツナ | マヨドレ | ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参 | 塩 |
| (金) | フルーツ白玉 | | 白玉粉 | さくらんぼ缶・みかん缶・パイン缶・桃缶 | |
| 9 | 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | 砂糖・油 | 生姜・玉葱・青葱・キャベツ・人参 | 醤油 |
| 23 | 南瓜のみそ汁 | 豆腐・みそ | | えのき・南瓜・玉葱・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 |
| (土) | いりこ | ごま入り味付けいりこ | | | |
| | お菓子 | | | | |

アレルギー食品: みそ(大豆) 醤油(小麦・大豆) うす揚げ(大豆) 豆腐(大豆) ヨーグルト(乳製品) 厚揚げ(大豆) 穀物酢(小麦) カレールウ(小麦・大豆) バター(乳製品) スパゲティ・マカロニ(小麦) うどん(小麦) きな粉(大豆) いんげん(大豆) 味付けいりこ(ごま) ミックス粉(小麦) ウスターソース(大豆) キャンディーチーズ(乳製品) ツナ(まぐろ) 生クリーム(大豆・乳製品) ちりめんじゃこ(魚卵) スキムミルク(乳製品) 食パン(小麦・大豆・乳製品) カルピス(大豆・乳製品) チューブバター(大豆・乳製品) クリームシチューの素(小麦・乳製品)

《6月平均栄養価》 ※ () は目標量 ※ 幼児のご飯の栄養価は除く

| | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食物繊維(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|------------|------------|-----------|----------|----------|
| 乳児クラス | 453(480) | 18.0(20.0) | 13.2(14.0) | 182(225) | 3.2(3.4) | 1.4(1.8) |
| 幼児クラス | 390(400) | 19.4(21.0) | 15.7(17.0) | 213(267) | 3.8(3.8) | 1.7(2.3) |

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* ⑧マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。

* 20日はお誕生日会の為、おやつにホワイトクリームケーキをいただきます。



初期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-------|------------|--------------|------|-----|------------|-------------|------|
| 11 | おかゆ | 米 | | 4 | おかゆ | 米 | |
| 25 | 南瓜のペースト | 南瓜 | だし昆布 | 18 | 豆腐のペースト | 豆腐 | だし昆布 |
| (月) | 野菜スープ | 白菜(ペースト) | 〃 | (月) | 野菜スープ | ほうれん草(ペースト) | 〃 |
| 12 | おかゆ | 米 | | 5 | おかゆ | 米 | |
| 26 | 人参のペースト | 人参 | だし昆布 | 19 | 南瓜のペースト | 南瓜 | だし昆布 |
| (火) | 野菜スープ | ほうれん草(ペースト) | 〃 | (火) | 野菜スープ | 大根(ペースト) | 〃 |
| 13 | おかゆ | 米 | | 6 | おかゆ | 米 | |
| 27 | 豆腐のペースト | 豆腐 | だし昆布 | 20 | じゃがいものペースト | じゃが芋 | だし昆布 |
| (水) | 野菜スープ | チンゲン菜(ペースト) | 〃 | (水) | 野菜スープ | 小松菜(ペースト) | 〃 |
| 14 | おかゆ | 米 | | 7 | おかゆ | 米 | |
| 28 | 南瓜のペースト | 南瓜 | だし昆布 | 21 | 人参のペースト | 人参 | だし昆布 |
| (木) | 野菜スープ | 小松菜(ペースト) | 〃 | (木) | 野菜スープ | 玉葱(ペースト) | 〃 |
| 1 | おかゆ | 米 | | 8 | おかゆ | 米 | |
| 15 | さつまいものペースト | さつまいも | だし昆布 | 22 | さつまいものペースト | さつまいも(ペースト) | だし昆布 |
| 29(金) | 野菜スープ | ブロッコリー(ペースト) | 〃 | (金) | 野菜スープ | キャベツ(ペースト) | 〃 |
| 2 | おかゆ | 米 | | 9 | おかゆ | 米 | |
| 16 | じゃが芋のペースト | じゃが芋 | だし昆布 | 23 | 豆腐のペースト | 豆腐 | だし昆布 |
| 30(土) | 野菜スープ | 玉葱(ペースト) | 〃 | (土) | 野菜スープ | ほうれん草(ペースト) | 〃 |



中期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|---------|-------------|----------|-----|---------|-------------|----------|
| 11 | 麩の含め煮 | 麩 | だし昆布・削り節 | 4 | 豆腐のとろ煮 | 豆腐 | だし昆布・削り節 |
| 25 | 野菜の旨煮 | 大根・里芋 | 〃 | 18 | 野菜の旨煮 | なす・玉葱 | 〃 |
| | 野菜スープ | 小松菜・白菜 | 〃 | | 野菜スープ | ほうれん草・人参 | 〃 |
| (月) | りんごすりすり | りんご | | (月) | りんごすりすり | りんご | |
| 12 | 鮭の旨煮 | 鮭 | だし昆布・削り節 | 5 | 赤魚の旨煮 | 赤魚 | だし昆布・削り節 |
| 26 | 野菜のとろ煮 | ブロッコリー・人参 | 〃 | 19 | 野菜のとろ煮 | 南瓜・大根 | 〃 |
| | 野菜スープ | ほうれん草・キャベツ | 〃 | | 野菜スープ | チンゲン菜・玉葱 | 〃 |
| (火) | ふかし芋 | さつま芋 | | (火) | ふかし芋 | さつま芋 | |
| 13 | 豆腐の含め煮 | 豆腐 | だし昆布・削り節 | 6 | 麩の含め煮 | 麩 | だし昆布・削り節 |
| 27 | 野菜の旨煮 | じゃが芋・玉葱 | 〃 | 20 | 野菜の旨煮 | じゃが芋・白菜 | 〃 |
| | 野菜スープ | 人参・チンゲン菜 | 〃 | | 野菜スープ | 小松菜・人参 | 〃 |
| (水) | りんごすりすり | りんご | | (水) | りんごすりすり | りんご | |
| 14 | 煮込みうどん | うどん・小松菜・白菜 | だし昆布・削り節 | 7 | ささみのとろ煮 | ささみ | だし昆布・削り節 |
| 28 | 野菜の含め煮 | 人参・南瓜 | 〃 | 21 | 野菜の旨煮 | 人参・玉葱 | 〃 |
| | | | | | 野菜スープ | 南瓜・じゃが芋 | 〃 |
| (木) | ふかし芋 | さつま芋 | | (木) | ふかし芋 | さつま芋 | |
| 1 | ささみの含め煮 | ささみ | だし昆布・削り節 | 8 | 鯛の含め煮 | 鯛 | だし昆布・削り節 |
| 15 | 野菜のとろ煮 | さつま芋・白菜 | 〃 | 22 | 野菜のとろ煮 | さつま芋・ブロッコリー | 〃 |
| 29 | 野菜スープ | ブロッコリー・キャベツ | 〃 | | 野菜スープ | キャベツ・人参 | 〃 |
| (金) | りんごすりすり | りんご | | (金) | りんごすりすり | りんご | |
| 2 | 鯛の旨煮 | 鯛 | だし昆布・削り節 | 9 | 豆腐の旨煮 | 豆腐 | だし昆布・削り節 |
| 16 | 野菜の含め煮 | じゃが芋・人参 | 〃 | 23 | 野菜の含め煮 | 南瓜・キャベツ | 〃 |
| 30 | 野菜スープ | ほうれん草・玉葱 | 〃 | | 野菜スープ | ほうれん草・玉葱 | 〃 |
| (土) | ふかし芋 | さつま芋 | | (土) | ふかし芋 | さつま芋 | |



後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

平成 30年 6月

| 日 | 献立 | 食材 | 調味料 | 日 | 献立 | 食材 | 調味料 |
|-----|-------------|-------------------------|-----------------|-----|------------|---------------------------------|--------------------|
| 11 | 筑前煮 | 鶏肉・里芋・人参・グリーンピース | 油・砂糖・醤油・だし汁 | 4 | 鶏肉のケチャップ焼き | 鶏肉・ヨーグルト・トマトピューレ | ケチャップ・砂糖・塩 |
| 25 | 豆腐のみそ汁 | 豆腐・白菜・大根 | だし汁・みそ | 18 | 野菜ソテー | いんげん・人参・コーン | 塩・醤油・油 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ・小松菜・すりごま | 油・砂糖・醤油 糸かつお | | なすのみそ汁 | 豆腐・なす・玉葱・ほうれん草 | だし汁・みそ |
| (月) | カルピスゼリー | カルピス・寒天 | 砂糖 | (月) | カルピスゼリー | カルピス・寒天 | 砂糖 |
| 12 | たらの塩焼き | たら | 塩 | 5 | 赤魚の煮付け | 赤魚 | 砂糖・醤油・だし汁 |
| 26 | 添え野菜 | キャベツ・ブロッコリー | 塩 | 19 | 南瓜の煮物 | 南瓜・人参・いんげん | 油・砂糖・醤油・だし汁 |
| | 長芋のすまし汁 | 豆腐・長芋・ほうれん草・わかめ | だし汁・醤油・塩 | | 麩のみそ汁 | 麩・大根・人参・チンゲン菜・玉葱 | だし汁・みそ |
| (火) | きな粉クッキー | ミックス粉・卵・きな粉 | バター・砂糖 | (火) | きな粉クッキー | ミックス粉・卵・きな粉 | バター・砂糖 |
| 13 | 牛肉とピーマンの炒め物 | 牛肉・玉葱・ピーマン | 油・片栗粉・醤油・砂糖 | 6 | 豚肉と玉子の煮物 | 豚肉・卵・玉葱・人参・白菜・ピーマン | 油・砂糖・醤油 だし汁・片栗粉 |
| 27 | 粉ふき芋 | じゃが芋・人参・青のり | 塩 | 20 | じゃが芋のみそ汁 | 豆腐・じゃが芋・玉葱・小松菜・わかめ | だし汁・みそ |
| | チンゲン菜のみそ汁 | 豆腐・玉葱・チンゲン菜 | だし汁・みそ | | 20日:カップケーキ | 卵・牛乳・ミックス粉 | 無塩バター・砂糖・粉糖 |
| (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり | | (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト・お菓子・りんごすりすり | |
| 14 | 煮込みうどん | うどん・白菜・玉葱・人参・青葱 | だし汁・醤油・塩 | 7 | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・スパゲティ・人参 玉葱・もやし・グリーンピース | みそ・油・砂糖 片栗粉・醤油 |
| 28 | 鶏ささみのごま和え | 鶏ささみ・小松菜・人参・きゅうり・すりごま | 砂糖・醤油 | 21 | かき玉汁 | 卵・豆腐・人参・青葱 | だし汁・醤油 |
| (木) | りんごサンド | 食パン・りんご | チューブバター・砂糖 | (木) | りんごサンド | 食パン・りんご | チューブバター・砂糖 |
| 1 | 鶏肉と野菜の旨煮 | 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | だし汁・醤油・砂糖 | 8 | 肉じゃが | 牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース | 油・砂糖・醤油・だし汁 |
| 15 | マカロニサラダ | ツナ・マカロニ・キャベツ・きゅうり・コーン | 塩 | 22 | ひじきサラダ | ツナ・ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参 | 塩 |
| 29 | | | | | | | |
| (金) | 果物 | りんご・みかん缶 | | (金) | 果物 | りんご・みかん缶 | |
| 2 | 鮭の西京焼き | 鮭 | 砂糖・みそ・赤味噌 | 9 | 豚肉の炒め物 | 豚肉・玉葱・青葱・キャベツ・人参 | 油・砂糖・醤油 |
| 16 | じゃが芋の煮物 | じゃが芋・人参・いんげん | 油・砂糖・醤油・だし汁 | 23 | 南瓜のみそ汁 | 豆腐・南瓜・玉葱・ほうれん草 | だし汁・みそ |
| 30 | ほうれん草のすまし汁 | 豆腐・人参・玉葱・ほうれん草 | だし汁・醤油・塩 | | | | |
| (土) | お菓子 | | | (土) | お菓子 | | |

アレルギー食品:みそ・赤味噌(大豆)醤油(小麦・大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)バター(乳製品)もやし(大豆)スパゲティ(小麦)うどん(小麦)ちりめんじゃこ(魚卵)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)ツナ(大豆・まぐろ)麩(小麦)マカロニ(小麦)チューブバター(大豆・乳製品)カルピス(大豆・乳製品)

* 20日は誕生日会のため、おやつにカップケーキをいただきます。

完了期献立表



H30年度 香里ヶ丘保育園

| 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 | 日 | 献立 | 赤 | 黄 | 緑 | その他 |
|-----|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|-----|---------------------|-------------------|----------------------|------------------------|-----------------|
| | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | 血や肉になるもの | 力になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 11 | 筑前煮 | 鶏肉 | 里芋 油・砂糖 | ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース | 醤油・みりん | 4 | タンドリーチキン | 鶏肉・ヨーグルト | | トマトピューレ | ケチャップ カレー粉・塩 |
| 25 | にらのみそ汁 | 豆腐・みそ | | 白菜・大根・にら | 出し昆布・削り節 | 18 | 野菜ソテー | | 油 | いんげん・人参・コーン | 塩・醤油 |
| | 手作りふりかけ | ちりめんじゃこ | ごま・砂糖・ごま油 | 小松菜 | 酢・醤油・糸かつお | | なすのみそ汁 | 豆腐・みそ | | なす・玉葱・えのき・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 |
| (月) | カルピスゼリー チーズ | カルピス キャンディーチーズ | 砂糖 | 寒天 | | (月) | カルピスゼリー チーズ | カルピス キャンディーチーズ | 砂糖 | 寒天 | |
| 12 | 白身魚のフライ | たら・卵 | パン粉・小麦粉・油 | | 塩 | 5 | 赤魚の煮付け | 赤魚 | 砂糖 | | 醤油・削り節 |
| 26 | キャベツのゆかり和え | | | キャベツ・ブロッコリー・ゆかり | | 19 | 南瓜の煮物 | 厚揚げ | 油・砂糖 | 南瓜・人参・いんげん | 醤油 |
| | 長芋のすまし汁 | 豆腐 | 長芋 | えのき・ほうれん草・わかめ | 出し昆布・削り節 醤油・塩 | | 麩のみそ汁 | みそ | 麩 | 大根・人参・チンゲン菜・玉葱 | 出し昆布・削り節 |
| (火) | きな粉クッキー | きな粉・卵 | ミックス粉・バター 砂糖 | | | (火) | きな粉クッキー | きな粉・卵 | ミックス粉・バター 砂糖 | | |
| 13 | 牛肉とピーマンの 炒め物 | 牛肉 | 砂糖・油 片栗粉 | 玉葱・ピーマン | 醤油 | 6 | 八宝菜 | 豚肉・むぎえび 卵 | 砂糖・片栗粉・油 | 玉葱・人参・白菜・干し椎茸・ピーマン | 醤油・削り節 |
| 27 | 粉ふき芋 | | じゃが芋 | 人参・青のり | 塩 | 20 | じゃが芋のみそ汁 | 豆腐・みそ | じゃが芋 | 玉葱・小松菜・しめじ・わかめ | 出し昆布・削り節 |
| | チンゲン菜のみそ汁 | 豆腐・みそ | | 玉葱・チンゲン菜・椎茸 | 出し昆布・削り節 | | 20日:ホワイト クリームケーキ | 卵・牛乳 生クリーム | ミックス粉・無塩バター 砂糖・粉糖 | | |
| (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | | (水) | ヨーグルト・お菓子 | ヨーグルト | グラニュー糖 | | |
| 14 | きつねうどん | うす揚げ | うどん・砂糖 | 白菜・玉葱・人参・干し椎茸・青葱 | 出し昆布・削り節 醤油・みりん・塩 | 7 | 肉みそスパゲティ | 豚ミンチ・みそ | スパゲティ・油 砂糖・片栗粉 | 人参・玉葱・もやし・グリーンピース | みりん・醤油 |
| 28 | 鶏ささみの中華和え | 鶏ささみ | 砂糖・ごま・ごま油 | 小松菜・きゅうり・人参 | 醤油・酢 | 21 | かき玉汁 | 卵・豆腐 | | 人参・えのき・青葱 | 出し昆布・削り節・醤油 |
| (木) | りんごサンド | | 食パン・砂糖 チューブバター | りんご | | (木) | りんごサンド | | 食パン・砂糖 チューブバター | りんご | |
| 1 | クリームシチュー | 鶏肉・むぎえび 牛乳・生クリーム | じゃが芋・バター | 玉葱・人参・白菜・ブロッコリー | シチューの王子様 | 8 | ビーフカレー | 牛肉 | じゃが芋・油 | 玉葱・人参・グリーンピース | カレーの王子様 |
| 15 | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ・マヨドレ | キャベツ・きゅうり・コーン | 塩 | 22 | ひじきサラダ | ツナ | マヨドレ | ひじき・キャベツ・ブロッコリー・人参 | 塩 |
| 29 | | | | | | (金) | フルーツポンチ | | | さくらんぼ缶・みかん缶・パイナップル缶・桃缶 | |
| (金) | フルーツポンチ | | | さくらんぼ缶・みかん缶・パイナップル缶・桃缶 | | | | | | | |
| 2 | 鯖の西京焼き | 鯖・みそ・赤味噌 | 砂糖 | | みりん | 9 | 豚肉の炒めもの | 豚肉 | 砂糖・油 | 玉葱・青葱・キャベツ・人参 | 醤油 |
| 16 | 千切り大根の炒め煮 | うす揚げ | じゃが芋・砂糖・油 | 切干大根・人参・いんげん | 醤油・削り節 | 23 | 南瓜のみそ汁 | 豆腐・みそ | | えのき・南瓜・玉葱・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 |
| 30 | ほうれん草のすまし汁 | 豆腐 | | 人参・えのき・玉葱・ほうれん草 | 出し昆布・削り節 醤油・塩 | (土) | お菓子 | | | | |
| (土) | お菓子 | | | | | | | | | | |

アレルギー食品:みそ(大豆)醤油(小麦・大豆)うす揚げ(大豆)豆腐(大豆)ヨーグルト(乳製品)厚揚げ(大豆)穀物酢(小麦)バター(乳製品)うどん(小麦)スパゲティ(小麦)いんげん(大豆)ミックス粉(小麦)キャンディーチーズ(乳製品)ツナ(まぐろ)生クリーム(大豆・乳製品)ちりめんじゃこ(魚卵)スキムミルク(乳製品)食パン(小麦・大豆・乳製品)きな粉(大豆)マカロニ(小麦)チューブバター(大豆・乳製品)カルピス(大豆・乳製品)

* 材料の都合により献立を変更することがあります。

* 20日はお誕生日会の為、おやつにホワイトクリームケーキをいただきます。