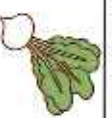




午前食		午後食	
日 曜	完了期	完了期	
1 木	ごはん カシイのコーンクリーム煮し焼き 大根きんぴら 味噌汁 (小松菜、しめじ)	きなこトースト ホトトギスチキン スープ (なす、トマト)	
2 金	米、カシイ、コーンクリーム、大根、人参、いんげん、小松菜、しめじ、味噌 キーマカレー風焼さんらいヌ ブロッコリーのこま和え スープ (白菜、万能ねぎ)	鶏バツ、きなこ、ポテトサラダ、じゃがいも、なす、トマト、醤油 バツチーキ 小松菜のしらす和え 味噌汁 (鮎、チンゲン菜)	
3 土	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、じゃが芋、人参、醤油 うどん、豚汁、白菜、人参、玉ねぎ、さつまい、小松菜、きのこ、醤油	鶏バツ、ポテトサラダ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、醤油 ポテトサラダ	
4 日			
5 月	ごはん マーボー豆腐風 さつまいものオイル焼き すまし汁	鶏うどん風 人参ステーキ 味噌汁 (えのき、ほうれん草)	
6 火	米、鶏肉、長ねぎ、チンゲン菜、しいたけ、さつまい、わかめ、大根、醤油 ちやしラーメン風 ホトトギス	うどん、豚汁、キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、味噌、鶏肉、人参、えのき、ほうれん草、豆腐 ブレイク蒸しパン ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 (かぼちゃ、キャベツ)	
7 水	食パン 豚肉のトマト炒め煮 キャベツとキウワリのサラダ スープ (人参、じゃが芋)	小松菜、卵、三温糖、塩、チンゲン菜、豆腐、ブロッコリー、ツナ、かぼちゃ、キャベツ、味噌 みそ焼風おにぎり かぶのそぼろ煮 スープ (いんげん、なめこ)	
8 木	ごはん 煎り鶏 ほうれん草の白和え 味噌汁 (わかめ、長ねぎ、しいたけ)	米、味噌、三温糖、かぶ、鶏肉、人参、いんげん、なめこ、醤油 ココア蒸しパン きゅうりステーキ スープ (玉ねぎ、さつまい)	
9 金	ごはん 焼きたまご 味噌汁 (わかめ、長ねぎ、しいたけ) 大根サラダ すまし汁 (豆腐、ほうれん草) 米、ひよこ、胡蝶豆、人参、鮎、長ねぎ、味噌、大根、きゅうり、豆腐、ほうれん草、醤油	鶏バツ、イチゴジャム、キャベツ、鶏肉、しめじ、チンゲン菜、醤油 トースト じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 (人参、キャベツ)	
10 土	米、鶏肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、豆腐、醤油、きのこ、白菜、ひよこ、人参、ひんげん、味噌 鶏中巻、豚汁、キャベツ、人参、ピーマン、醤油、きのこ、白菜、ひよこ、人参、チンゲン菜、きゅうり ミートソース又バツチー 大根と水菜のサラダ スープ (玉ねぎ、いんげん)	鶏バツ、じゃが芋、鶏肉、醤油、人参、キャベツ、味噌 芋きんぴら 白菜のツナ煮 スープ (キャベツ、人参)	
26 月	ズンデイチ、豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、大根、水菜、いんげん、醤油	さつまい、豆腐、白菜、ツナ、キャベツ、人参	
13 火	ごはん 鶏野菜炒め ブロッコリーのナムル風 味噌汁 (鮎、玉ねぎ)	鶏きんぴら 大根ステーキ スープ (じゃが芋、万能ねぎ)	
14 水	ごはん 鶏のカレー風味煮 こまサラダ スープ (玉ねぎ、まいだけ)	しらすご飯 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 (えのき、かぼちゃ)	
27 火	米、豚汁、キャベツ、きゅうり、人参、ピーマン、ブロッコリー、こま相、鮎、玉ねぎ、味噌、醤油 米、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、いんげん、人参、きゅうり、キャベツ、こま、醤油、醤油、味噌	小松菜、卵、三温糖、塩、チンゲン菜、豆腐、小松菜、人参、しらす、鮎、チンゲン菜、味噌 ポテトサラダ	
28 水	ごはん いわしハンバーグ キャベツの和え物 味噌汁 (チンゲン菜、かぶ)	米、しらす、こま、ブロッコリー、醤油、えのき、かぼちゃ、味噌 ソートクッキー かぼちゃのそぼろあん スープ (しめじ、鮎)	
29 木		小松菜、卵、三温糖、チンゲン菜、かぶ、味噌	

※都合により献立が変更になることがあります。
※月齢に応じたグラムで提供しています。

★まだまだ寒い日が続いています！

引き続きインフルエンザやおなかの風邪が流行っています。
寒い日は温かい白湯や麦茶で水分補給をしっかりとしましょう。

