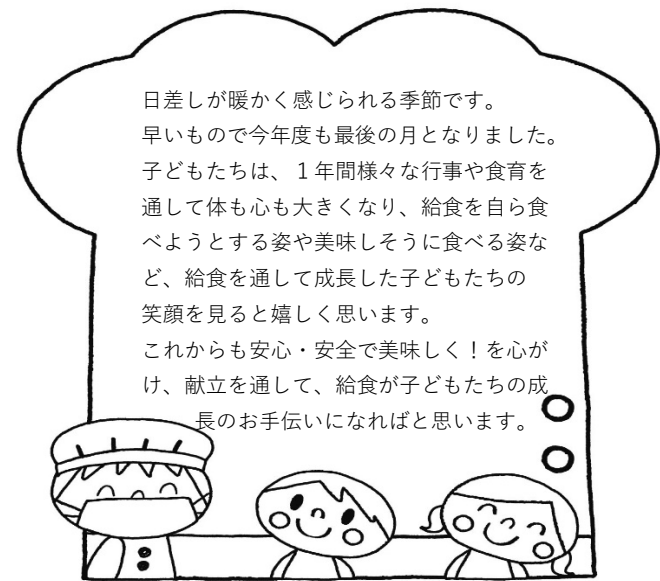




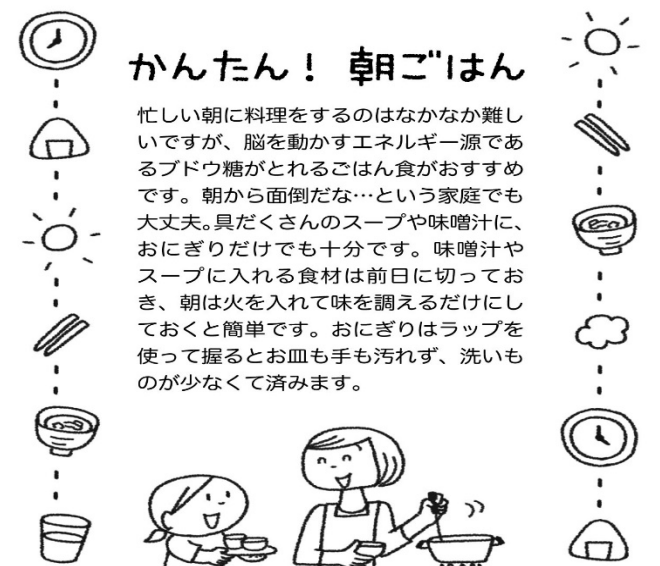
日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・大豆・野菜昆布・ 煮干しだし・合わせみそ・脱 脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃが 芋・砂糖(三温糖)・米粉・黒砂 糖	バナナ・ごぼう・人参・さやい んげん・しょうが・もやし・えの きたけ・かいわれだいこん	豆乳・米粉パン
2 16 30	火	麦ごはん 南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい	豆乳 お好み焼き	牛乳・メルルーサ・かつおだ し・鶏肉・鳥がらだし・調整豆 乳・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・ あおのり	せんべい・精白米・麦・片栗 粉・揚げ油・砂糖(三温糖)・植 物油・ごま油・山芋・小麦粉	青ねぎ・サラダ菜・人参・玉ね ぎ・ほうれん草・コーンクリーム 缶・コーン・たけのこ・乾しいた け・キャベツ・トマトケチャップ	豆乳・バナナ
3 17 31	水	食パン 鶏の 마리ネ焼き ソテー キャロットスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク ひな祭りケーキ(3日のみ) オレンジゼリー あられ	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がらだ し・脱脂粉乳・寒天(鶏卵)	ウエハース・食パン・砂糖(三 温糖)・植物油・マーガリン・パ ター・小麦粉・あられ(生ク リーム)	玉ねぎ・しょうが・キャベツ・ ピーマン・人参・パセリ・みか んジュース・みかん缶	豆乳・チーズ
4 18	木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁	牛乳 みかん缶(4日) いちご(18日)	スキムミルク おからスコーン	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・煮 干しだし・かまぼこ・塩わか め・かつお、昆布だし・脱脂粉 乳・鶏卵・おから	精白米・麦・ごま油・砂糖(三 温糖)・片栗粉・ホットケーキミッ ク・バター	人参・いちご・乾しいたけ・玉 ねぎ・グリーンピース・しょうが・ しいたけだし・えのきたけ・み かん缶	豆乳・クラッカー
5 19	金	麦ごはん 清汁 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳 チーズ	スキムミルク りんご クッキー	牛乳・チーズ・木綿豆腐・煮 干しだし・さば・合わせみそ・ 油揚げ・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ご ま油・すりごま・クッキー	玉ねぎ・青ねぎ・しょうが・さや いんげん・コーン・こんにやく・ れんこん・人参・ほうれん草・ しめじ・りんご	豆乳・もも缶
6	土	肉うどん ヨーグルト	豆乳 いよかん	フルーツジュース バナナ パイ	豆乳・鶏卵・牛肉・かつお、昆 布だし・ヨーグルト	干しうどん・植物油・砂糖(三 温糖)・パイ	いよかん・玉ねぎ・人参・青ね ぎ・バナナ	
8 22	月	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 バイン缶	豆乳 みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏 卵・脱脂粉乳・木綿豆腐・か つお、昆布だし・調整豆乳	精白米・麦・植物油・パン粉・ 砂糖(三温糖)・片栗粉・じゃ が芋	パイン缶・玉ねぎ・人参・さや いんげん・トマトケチャップ・ブ ロッコリー・小松菜	豆乳・サブレ
9 23	火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・鳥が らだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小麦 粉・パン粉・揚げ油・植物油・ クラッカー	サラダ菜・トマト・トマトホール 缶・玉ねぎ・南瓜・人参・セロ リー・パセリ・いちご	豆乳・オレンジ
10 24	水	麦ごはん 清汁 山芋と牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳 もも缶	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・か つお、昆布だし・牛肉・ツナ 缶・みそ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・山芋・植物油・砂 糖(三温糖)・マカロニ・黒砂糖	もも缶・えのきたけ・スナック えんどう・キャベツ・もやし・ きゅうり・人参	豆乳・せんべい
25	木	食パン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 ウエハース	スキムミルク ふかし芋	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生ク リーム・鳥がらだし	ウエハース・食パン・マーガリ ン・小麦粉・植物油・ごま油・ すりごま・砂糖(三温糖)・さつ ま芋	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム缶・コーン・ほ うれん草	豆乳・バナナ
12 26	金	わかめご飯 カレームニエル トマト にら玉みそ汁	牛乳 りんご	飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・鶏肉・塩わかめ・白身 魚・鶏卵・煮干しだし・合わせ みそ・ドリンクヨーグルト・粉 チーズ	精白米・麦・小麦粉・マーガリ ン・植物油・砂糖(三温糖)・ 揚げ油	りんご・人参・トマト・にら・玉 ねぎ	豆乳・フルーツゼリー
13 27	土	シーフードスパゲティ オレンジ	豆乳 キウイフルーツ	フルーツジュース かりんとう	牛乳・ツナ缶・えび・あさり・粉 チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・かりんとう	キウイフルーツ・玉ねぎ・人 参・ピーマン・オレンジ	



食生活チェックをしてみよう!

- 食事の前に手を洗うことができましたか?
- 食事の準備や片付けを手伝うことが出来ましたか?
- 『いただきます』と『ごちそうさま』が
言えましたか?
- 姿勢を正しく食べることが出来ましたか?
- スプーンや箸を上手に使うことが出来ましたか?
- よく噛んで、味わって食べることが出来ましたか?
- 楽しく食べることが出来ましたか?
- 朝食をかかさず食べましたか?
- 三食決まった時間に食べることが出来ましたか?

* 6つ以上にチェック出来るように頑張りましょう *



☆ **お誕生日会** ☆

11	木	♡お子さまランチプレート♡ ~内容は楽しみに(^.^)~	牛乳 ウエハース	フルーツジュース いちごデニッシュ	牛乳・鶏肉・豚ひき肉・調整豆 乳・コンソメ・粉チーズ・脱脂 粉乳・鳥がらだし・鶏卵・生ク リーム	ウエハース・精白米・砂糖(三 温糖)・植物油・パン粉・じゃ が芋・マヨネーズ・スパゲ ティ・マーガリン・小麦粉・パイ シート	ミックスベジタブル・玉ねぎ・ト マトケチャップ・人参・きゅうり・ ピーマン・コーン・トマトピュー レ・コーンクリーム缶・パセリ・ブロッ コリー・フルーツミックス缶・フルーツジ ュース・いちご	豆乳・バナナ
----	---	---------------------------------	-------------	----------------------	---	--	--	--------