

		午前食		午後食	
日	曜	完了期		完了期	
2	月	赤鬼さんライス さつまいもサラダ スープ（ほうれん草、大根）	赤鬼さんライス さつまいもサラダ スープ（ほうれん草、大根） 	ソフトクッキー 豆腐だし煮 スープ(ふ、しめじ)	型抜きクッキー スープ(ふ、しめじ)
		米、鶏ひき肉、ケチャップ、人参、玉ねぎ、さつまいも、きゅうり、ほうれん草、大根		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、豆腐、ふ、しめじ	
3	火 17	軟飯orごはん カレイの煮付 ほうれん草和え物 スープ(玉ねぎ、えのき)	軟飯orごはん カレイの煮付 ほうれん草和え物 スープ(玉ねぎ、えのき)	野菜クラッカー 大根ひき肉煮 スープ(もやし、チンゲン菜)	野菜クラッカー スープ(もやし、チンゲン菜)
		米、カレイ、ほうれん草、キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき		ほうれん草、人参、小麦粉、片栗粉、油、塩、粉ミルク、大根、鶏ひき肉、もやし、チンゲン菜	
4	水 18	ごはん 鶏肉のみぞれあんかけ マカロニサラダ スープ(小松菜、白菜)	ごはん 鶏肉のみぞれあんかけ マカロニサラダ スープ(小松菜、白菜)	いちごジャム蒸しパン なすツナ煮 スープ(長ねぎ、かぶ)	いちごジャム蒸しパン スープ(長ねぎ、かぶ) 
		米、鶏小間肉、鶏ひき肉、大根、マカロニ、人参、きゅうり、小松菜、白菜		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、いちごジャム、なす、ツナ、長ねぎ、かぶ	
5	木 19	うどん 鶏ひき野菜炒め キャベツ磯和え スープ(いんげん、ふ)	野菜たっぷりうどん きゃべつ磯和え	しらすおかかごはんor軟飯 さつまいもスティック スープ(キャベツ、ブロッコリー)	おかかしらすおにぎり スープ(キャベツ、ブロッコリー)
		うどん、鶏小間肉、鶏ひき肉、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、キャベツ、小松菜、青のり、いんげん、ふ		米、しらす、かつお節、さつまいも、きゃべつ、ブロッコリー	
6	金	食パンorパンがゆ 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ スープ(なす、しめじ)	食パンorブレッチェン 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ スープ(なす、しめじ)	ココアパンケーキ ほうれん草白和え スープ(白菜、人参) 	ココアパンケーキ スープ(白菜、人参)
		パン、鶏肉、鶏ひき肉、トマト、玉ねぎ、ケチャップ、キャベツ、人参、きゅうり、なす、しめじ		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、ココア、ほうれん草、豆腐、白菜、人参	
7	土 21		焼きうどん スープ(じゃがいも、キャベツ)		マーガリントースト スープ(玉ねぎ、小松菜)
		うどん、鶏ひき肉、もやし、人参、ピーマン、じゃがいも、キャベツ		食パン、②マーガリン、玉ねぎ、小松菜	
9	月 20	ごはん 鶏肉の根菜うま煮 じゃがいもスティック スープ(キャベツ、玉ねぎ)	ごはん 鶏肉の根菜うま煮 じゃがいもスティック スープ(キャベツ、玉ねぎ) 	ほうれん草蒸しパン しらす煮 スープ(さつまいも、えのき)	ほうれん草蒸しパン スープ(さつまいも、えのき)
		米、鶏小間肉、鶏ひき肉、大根、人参、しいたけ、いんげん、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、ほうれん草、しらす、さつまいも、えのき	
10	火 24	うどん 味噌風味肉野菜炒め ブロッコリー胡麻和え スープ(キャベツ、ふ)	味噌野菜ラーメン風 ブロッコリー胡麻和え	焼きドーナツ風 大根ツナ煮 スープ(長ねぎ、かぼちゃ)	焼きドーナツ風 スープ(長ねぎ、かぼちゃ)
		中華めん、うどん、豚ひき肉、もやし、人参、チンゲン菜、ブロッコリー、キャベツ、ごま		小麦粉、砂糖、BP、豆乳、ツナ、大根、長ねぎ、かぼちゃ	
12	木 26	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き かぼちゃサラダ スープ(大根、しめじ)	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き かぼちゃサラダ スープ(大根、しめじ)	食パンorパンがゆ 白菜おかか和え スープ(ブロッコリー、じゃがいも)	シュガートースト スープ(ブロッコリー、じゃがいも) 
		米、鮭、コーンクリーム、かぼちゃ、きゅうり、人参、大根、しめじ		食パン、砂糖、白菜、かつお節、ブロッコリー、じゃがいも	
13	金 27	ごはん なすと厚揚げ煮 長いも煮 スープ(わかめ、もやし)	ごはん なすと厚揚げ煮 長いも煮 スープ(わかめ、もやし)	しらすチャーハンor軟飯 豆腐のだし煮 スープ(玉ねぎ、キャベツ)	しらすチャーハン スープ(玉ねぎ、キャベツ)
		米、鶏ひき肉、豚小間肉、なす、人参、いんげん、厚揚げ、長いも、わかめ、もやし		米、しらす、万能ねぎ、豆腐、玉ねぎ、キャベツ	
14	土 28		ごはん 甘辛野菜炒め さつまいもスティック スープ(白菜、万能ねぎ)		トースト スープ(にら、白菜)
		米、ひき肉、もやし、人参、にら、さつまいも、白菜、万能ねぎ		食パン、にら、白菜	
16	月	ごはん カレー風味そばろ ツナサラダ スープ(さつまいも、ブロッコリー)	ごはん カレー風味チキン ツナサラダ スープ(さつまいも、ブロッコリー)	卵なしボーロ 人参しらす煮 スープ(なす、もやし)	卵なしのボーロ スープ(なす、もやし)
		米、鶏ひき肉、鶏肉、玉ねぎ、人参、ツナ、キャベツ、きゅうり、さつまいも、ブロッコリー		片栗粉、砂糖、BP、油、豆乳、人参、しらす、なす、もやし	
25	水	ごはん 鶏ひき甘辛煮 白菜ツナ和え スープ(大根、油揚げ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 白菜ツナ和え スープ(大根、油揚げ)	大学芋風 小松菜ツナ煮 スープ(長ねぎ、しめじ)	大学芋風 スープ(長ねぎ、しめじ) 
		米、鶏小間肉、鶏ひき肉、白菜、きゅうり、ツナ、大根、油揚げ		さつまいも、黒ごま、小松菜、ツナ、長ねぎ、しめじ	

※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 ^ ^

