

# 給食だより

令和5年

# 3月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



春の訪れとともに、1年間の締めくくりの時期を迎えました。給食だよりでは、毎月給食や食に関する様々な情報をお知らせしてきました。これまでの食生活を振り返り、心身ともに健康で次年度を迎えることができるようにしましょう。園児の姿として、4月に比べ食べる量も増え、苦手な野菜や豆類を挑戦して頑張っている姿が見られました。「今日の給食美味しかったよ!」と報告してくれる園児や、笑顔で食事の時間を楽しんでいる姿はとてうれしく、厨房職員の励みにもなります。給食を通してこの1年子ども達の成長を大きく感じました。

これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと願っています。

## 積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄  
(ほうれん草、小松菜、納豆など)

## \*1年を振り返って食生活をチェックしてみましょう\*

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べるのができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べるのができた。
- 楽しく食べるのができた。
- 三食は決まった時間に食べるのができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 赤、黄、緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう!

## ひなまつりについて

3月3日は「ひなまつり」です。ひな人形を飾って、女の子の健やかな成長と幸せを祈る行事です。冬から春に移り変わるこのころ桃の花が咲くところから「桃の節句」とも呼ばれています。ひなまつりの行事食のひとつとして「ひしもち」があります。赤、白、緑という3色を重ねることで、桃の花がほころび、残雪の下に緑が芽吹くという春の風景をあらわすとともに健やかな成長を祝う気持ちが込められています。給食では「ひなまつり献立」を実施予定です。



## 3月のメニュー紹介

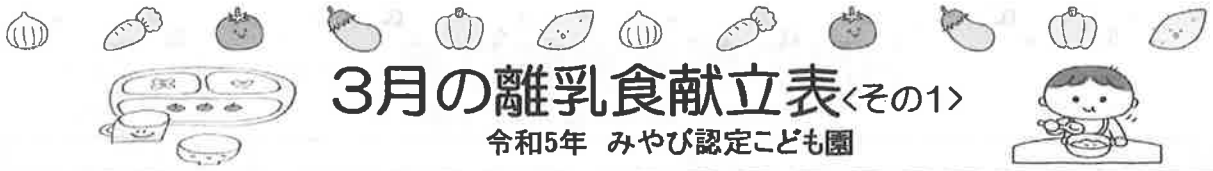
厨房職員も驚いた 青菜の「納豆和え」

材料

- ひきわり納豆…100g
- 人参…60g
- 青菜…250g (小松菜、ほうれん草、からし菜、大根葉)
- めんつゆ…5g
- きざみのり…2g

こつは、青菜と人参は、やわらかく茹でて水気を、しっかりと絞る事。あとは納豆を加えてめんつゆで和えるだけ!

驚くほど、子供たち食べます。子どもたちから、お家で作ったよと声掛けが聞けたら嬉しいです。



# 3月の離乳食献立表<その1>

令和5年 みやび認定こども園

回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 キャベツと人参ペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 大根 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
2	10倍粥 トマトと玉ねぎのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 ブロッコリーの玉ねぎのつぶし煮 トマトのスープ 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 ブロッコリーの玉ねぎの柔らか煮 トマトのスープ 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー 玉ねぎ トマト 果物			鶏ミンチ 南瓜 キャベツ
3	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	しらす粥 ささみとインゲンのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	しらす粥 ささみとインゲンのやわらか煮 じゃが芋の柔らか煮 豆腐のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 しらす ささみ いんげん じゃが芋 果物			ひじき 人参 オクラ
4	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	みかんサラダ
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ 果物			オレンジ りんご
6	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ささみ 小松菜 さつま芋 人参 果物			わかめ 南瓜 玉ねぎ
7	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 トマトと青菜のつぶし煮 レタスのすまし汁 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らか煮 トマトと青菜の柔らか煮 レタスのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 南瓜 トマト ほうれん草 レタス 果物			鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 青さのり
8	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜丼 冬瓜のとろとろ煮 じゃが芋のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏ミンチ 人参 なす 玉ねぎ オクラ 冬瓜 じゃが芋 果物			しらす ほうれん草 トマト
9	10倍粥 大根ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 大根といんげんのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 大根といんげんの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 いんげん なす 果物			さつま芋 りんご
10	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ さつま芋 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 ブロッコリー
11	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 南瓜とキャベツのつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 南瓜とキャベツの柔らか煮 アーサ汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 南瓜 キャベツ あおさ 果物			ひじき ささみ 玉ねぎ 人参
13	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー キャベツ 人参 豆腐 果物			しらす さつま芋 玉ねぎ 青さのり
14	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜のクリーム煮 トマトといんげんの柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 トマト いんげん 大根 果物			あおさ 人参 じゃが芋
15	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり チンゲン菜 果物			しらす 人参 ブロッコリー
16	10倍粥 人参と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 白身魚 オクラ 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			さつま芋 りんご

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



# 3月の離乳食献立表<その2>

令和5年 みやび認定こども園

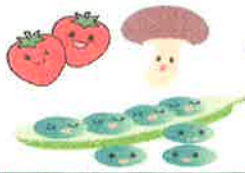


回食 月齢	昼食			おやつ 中期・後期 7~11ヶ月頃
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 粗ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 野菜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ ジャが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト 果物			わかめ 南瓜 冬瓜
18	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 青菜と人参のつぶし煮 かぶのすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らかか煮 青菜と人参の柔らかか煮 かぶのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり ほうれん草 人参 かぶ 果物			ささみ オクラ 玉ねぎ
20	10倍粥 白身魚と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 冬瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らかか煮 冬瓜ときゅうりの柔らかか煮 青菜のみそ汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
月	(主な材料)米 白身魚 人参 冬瓜 きゅうり 小松菜 果物			南瓜 バナナ 豆乳
21	春分の日(公休日)			
火				
22	10倍粥 人参と白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 人参とブロッコリーのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎのやわらか煮 人参とブロッコリーの柔らかか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 果物			しらす ジャが芋 小松菜
23	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らかか煮 さつま芋の柔らかか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 さつま芋 キャベツ 果物			ささみ 人参 白菜 青さのり
24	10倍粥 南瓜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 南瓜と玉ねぎのつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らかか煮 南瓜と玉ねぎの柔らかか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 南瓜 玉ねぎ 大根 果物			鶏ミンチ 人参 オクラ
25	10倍粥 白菜と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーのつぶし煮 白菜と青菜のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らかか煮 白菜と青菜の柔らかか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー 白菜 チンゲン菜 人参 果物			さつま芋 りんご
27	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 白身魚と南瓜のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 白身魚と南瓜の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 ゆし豆腐 果物	りんごサラダ
月	(主な材料)米 白身魚 南瓜 きゅうり 玉ねぎ ゆし豆腐 果物			りんご バナナ
28	10倍粥 ジャが芋と大根ペースト すまし汁	7倍粥 ジャが芋としらすのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 ジャが芋としらすの柔らかか煮 ブロッコリーと人参の柔らかか煮 大根のみそ汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ジャが芋 しらす ブロッコリー 人参 大根 果物			わかめ 玉ねぎ さつま芋
29	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 もずくと豆腐のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 もずくと豆腐の柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 もずく 豆腐 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 人参 白菜
30	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 オクラのすまし汁 果物	全粥 さつま芋のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 オクラのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 鶏ミンチ さつま芋 小松菜 玉ねぎ オクラ 果物			白身魚 人参 ブロッコリー
31	10倍粥 トマトと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 トマトのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らかか煮 人参ときゅうりの柔らかか煮 トマトのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 白身魚 チンゲン菜 人参 きゅうり トマト 果物			わかめ 白菜 玉ねぎ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。







# 3月の献立



令和5年 みやび認定こども園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(水)	スパゲッティミートソース 春雨スープ ブロッコリーサラダ 果物	わかめおにぎり お茶	合挽き 牛乳	米 スパゲッティ 片栗粉 ごま 春雨	人参 玉ねぎ セロリ にんにく キャベ ブロッコリー パプリ カ コーン 果物
2日(木)	ごはん マカロニグラタン ごまみそ和え トマトと卵スープ 果物	チーズサブレ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 枝豆 昆布 牛乳	米 マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー コーン パプリカ トマト パセリ 果物
3日(金)	【ひなまつり献立】 ちらし寿司 チキンナゲット 筑前煮 あさりのすまし汁 果物	たいやき 牛乳	卵 のり チキンナゲット 牛乳	米 砂糖 花魁 あさり たいやき	人参 れんこん 椎茸 絹さや にんにく 生姜 いんげん みつば 果物
4日(土)	チャーハン わかめスープ 果物	クラッカー チーズ 牛乳	ウインナー わかめ ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン 大根 パプリカ コーン えのき ねぎ 果物
6日(月)	黒米ご飯 鶏肉の梅焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	アガラサー 牛乳	ささみ のり 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 ごま ごま油 小麦粉 油	梅干 生姜 小松菜 ごぼう 人参 長ネギ 果物
7日(火)	【誕生日会】 ふりかけご飯 とんかつ イタリアンサラダ コンソメスープ 果物	ココアカップケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 シーザードレッシング パン粉	にんにく ほうれん草 南瓜 レタス トマト しめじ 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
8日(水)	🍱 お弁当会 🍱				
9日(木)	あわご飯 鮭の南蛮漬け ひじき炒め 豚汁 果物	チーズケーキ 牛乳	白身魚 油 砂糖 卵 豚肉 チーズ クリームチーズ みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 長ネギ 果物
10日(金)	玄米ご飯 なすのみそ汁 豚肉のバーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり 果物	メーブルスコーン 牛乳	鶏肉 卵 みそ チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 油	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご キャベツ コーン 人参 いら なす 大根 ねぎ 果物
11日(土)	ピピンパ丼 白菜の梅和え じゃがいものみそ汁 果物	ビスコ 牛乳	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物
13日(月)	玄米ご飯 鱈のみそ煮 豆腐チャンプルー もずくスープ 果物	ごまケーキ 牛乳	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ いら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
14日(火)	チキンカレー キャベツのサラダ わかめスープ 果物	ふかしもち 牛乳	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 トマト ねぎ 大根の葉 果物
15日(水)	ご飯 レバーフライ 南瓜の煮物 油揚げのみそ汁	ホットケーキ 牛乳	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 おつゆ麩	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん 果物缶
16日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが オクラのかきたま汁 果物	アガラサー 牛乳	白身魚 牛肉 もずく チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 さつま芋	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物
17日(金)	あわご飯 豚肉の生姜焼き からし菜炒め そうめん汁 果物	チョコチップスコーン 牛乳	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 もちきび バター 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物
18日(土)	三色丼 ゆし豆腐 果物	コーンフレーク 牛乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり かぶ パプリカ ほうれん草 果物
20日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クープイリチー 青菜と鶏肉のみそ汁 果物	くんぺん 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 しめじ 果物
21日(火)	春分の日(公休日)				
22日(水)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き れんこんサラダ コンソメスープ 果物	あげぱん 牛乳	鶏肉 チーズ ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごまドレッシング 胚芽パン 砂糖 油	玉ねぎ マッシュルーム にんにく れんこん 人参 いんげん 果物 パプリカ 白菜 えのき コーン
23日(木)	三枚肉そば 青菜の白和え 果物	しそひじきおにぎり お茶	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	沖縄そば 油 ごま 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ からし菜 果物
24日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物	ロックッキー 牛乳	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶
25日(土)	新年度準備				
27日(月)	ごはん 豚肉のみそ焼き マカロニサラダ ゆし豆腐 果物	バナナケーキ 牛乳	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ みつば コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物
28日(火)	あわご飯 さばのタンドーリ風 野菜サラダ 豚汁 果物	バナナクッキー 牛乳	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 じゃが芋 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パセリ にんにく 生姜 パプリカ ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
29日(水)	五目うどん かきあげ 果物	青菜おにぎり お茶	鶏肉 なたもとずく 卵 フィッシュソーセージ のり 牛乳 油みそ	うどん 小麦粉 油 ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ 南瓜 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物
30日(木)	黒米ご飯 チキンの照り焼き 人参しりしり オクラのみそ汁 果物	おやつぱん 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 牛肉 みそ 油揚げ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく ごま油 小麦粉 ココア 油	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 いんげん ごぼう オクラ しめじ 果物
31日(金)	カレーライス スティックきゅうり 中華スープ 果物	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 じゃが芋 油 片栗粉 バター コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

