



日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後おやつ
15	月	牛乳 柿	胚芽米入りごはん ワカメと豆腐の中華スープ  レンコンと厚揚げの中華煮  小松菜とモヤシのナムル	(精白米・胚芽米) (ワカメ・豆腐・玉葱・エノキ・白ゴマ)  (レンコン・厚揚げ・マイタケ・玉葱・チンゲン菜) (小松菜・人参・モヤシ・白ゴマ)  (抹茶・コーンスターチ・バニラオイル・黒糖・牛乳)	牛乳 抹茶プランジエ 黒糖ソース 
おくりもの音楽会献立					
16	火	牛乳 りんご	卵・乳抜き サツマイモパン・牛乳 ペイザンヌスープ  チキンソテー  彩りグラッセ	(卵・乳抜きロールパン) (牛乳) (キャベツ・玉葱・人参・エリンギ・小松菜・トマト缶・ケチャップ)  (鶏肉・生姜) (ブロッコリー・人参・コーン缶・無塩バター)  (イチゴ・米粉・鶏卵・無塩バター・バニラオイル・生クリーム・牛乳)	牛乳 キャンドルケーキ 
17	水	牛乳 キウイ	ごはん ニラとナメコのみそ汁  長芋とエビの煮物  ナスの甘カツオ和え	(精白米) (ニラ・ナメコ・玉葱・油揚げ・味噌)  (長芋・エビ・玉葱・しめじ・チンゲン菜) (ナス・人参・板コンニャク・かつお節)  (サツマイモ・豆乳・黒ゴマ・クラッカー・牛乳)	牛乳 ポテトカナッペ 
18	木	牛乳 柿	胚芽米入りごはん サトイモのすまし汁  キャベツと卵の炒め物  人参とヒジキの白和え	(精白米・胚芽米) (サトイモ・玉葱・エノキ・小葱)  (キャベツ・鶏卵・油揚げ・玉葱・木耳・さやしんげん) (人参・板コンニャク・椎茸・豆腐・ヒジキ・白ゴマ・白みそ)  (きな粉・片栗粉・牛乳)	牛乳 きな粉くずもち 
19	金	牛乳 みかん	かしわごはん  貝だくさんみそ汁  ジャガイモのきんぴら	(精白米・鶏肉・ゴボウ)  (豚肉・白菜・大根・人参・玉葱・しめじ・モヤシ・小葱・味噌) (ジャガイモ・人参・マイタケ・板コンニャク・白ゴマ)  (こんぶ・りんご・牛乳)	牛乳 こんぶ 焼きりんご <p>さくら組さんは、 貝だくさんみそ汁に つくたてのお餅を入れて 食べます！</p>



3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	453kcal	17g	14g		551kcal	23g	18g

