

# 献立表 普通食

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	
											牛乳 ミニストロベリーツイスト チーズ ゼリー
											牛乳 せんべい・クッキー
3	歯の日	4		5		6		7		8	
御飯 赤魚の煮付け 白菜のポン酢和え かぼちゃのみそ汁		御飯 鶏ささ身のレモン風味 小松菜とちくわの和え物 じゃがいもとえのきのみそ汁		御飯 まぐろのフライ ブロッコリーのサラダ キャベツとわかめのみそ汁		御飯 じゃがいもとピーマンのみそ炒め チンゲン菜のおかか和え 豆腐ともやしのすまし汁		御飯 鶏肉の照焼 白菜と油揚げの煮浸し 小松菜としめじのみそ汁		牛乳 ハヤシライス チーズ ゼリー	
牛乳 歯固めクッキー		飲むヨーグルト せんべい・小魚 クッキー(乳児ウエハース)		牛乳 きな粉トースト		牛乳 ミニ黒糖ツイスト		牛乳 小松菜団子		牛乳 せんべい・クッキー	
10		11		12		13		14		15	
御飯 さわらのきのみそ焼き きゅうりのゆかり和え チンゲン菜のすまし汁		御飯 甘酢から揚げ 小松菜の納豆あえ さつまいもと大根の豆乳みそ汁		五目チャーハン キャベツとコーンの中華風サラダ 中華スープ		御飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマヨネーズ和え じゃがいもとほうれん草のみそ汁		御飯 豚肉と青菜の炒め物 ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐とえのきのみそ汁		牛乳 ピラフ コーンサラダ チーズ	
お茶 菜っ葉おにぎり		牛乳 しらすとキャベツの和風スパゲティ		牛乳 高野豆腐のコロコロ揚げ		牛乳 焼きそば		お茶 ヨーグルト・バナナ		牛乳 せんべい・クッキー	
17		18		19		20		21		22	
御飯 さばの竜田揚げ じゃがいもきんぴら キャベツのみそ汁		御飯 豚肉のねぎだれ焼き きゅうりの酢の物 小松菜と厚揚げのみそ汁		牛乳・ロールパン トマトシチュー コールスローサラダ オレンジ		御飯 豚肉のしぐれ煮 ピーマンのツナあえ 白菜とわかめのみそ汁		御飯 炒り豆腐 おくらのお浸し さつまいもとほうれん草のみそ汁		牛乳 カレーライス チーズ ゼリー	
お茶 コーンフレーク		牛乳 黒糖蒸しパン		お茶 手作りふりかけおにぎり おやつ昆布(3~5歳)		牛乳 にんじんクッキー		牛乳 中華おこわ		牛乳 せんべい・クッキー	
24		25		26	お楽しみメニュー	27		28		29	
御飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃとキャベツのみそ汁		御飯 チャプチェ 小松菜のナムル わかめスープ		チキンライス 千切り大根ときゅうりのサラダ 野菜スープ ウインナー		御飯 あじの梅みそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 大根のすまし汁		御飯 豚じゃが オクラとおかかのポン酢和え 豆腐と小松菜のみそ汁		牛乳 ハヤシライス コーンサラダ チーズ	
牛乳 トマトゼリー		牛乳 マシュマロリッツサンド		牛乳 ココアケーキ		牛乳 中華ビーフン		牛乳 きなこ団子		牛乳 せんべい・クッキー	