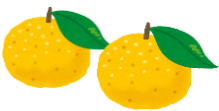




ひ に ち	よ う び	にじ・つくし・どんぐり・たんぽぽ・すみれ		食材料			メモ
		午前食	午後食	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	月	ドライカレー すまし汁	ぞうすい 煮豆 フルーツ 延命茶	米 油 金時豆 砂糖	合びき肉 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん コーン レーズン 大根 ワカメ しめじ ほうれん草 果物	
2 16	火	ごはん 肉じゃが みそ汁	黒糖パン 魚と野菜のスープ フルーツ 牛乳	米 ジャが芋 油 黒糖パン	豚肉 みそ ふ カレイ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん しらたき 小松菜 白菜 ブロッコリー 果物	
3 17	水	ごはん 魚の揚げ煮 みそ汁	かぼちゃケーキ すまし汁 フルーツ 牛乳	米 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	さわら 油揚げ みそ ベーコン 豆乳 牛乳	人参 いんげん かぶ かぼちゃ キャベツ 絹さや 果物	
4 18	木	ワカメごはん けんちん煮 みそ汁	チキンライス すまし汁 フルーツ 延命茶	米 さつま芋 油	豆腐 みそ とり肉	ワカメ えのきだけ 人参 ちんげん菜 ねぎ いんげん 玉ねぎ かぶ しめじ 果物	
5 19	金	ごはん 白菜と肉団子のスープ さつま芋の煮物	そうめん煮 ふかしかぼちゃ フルーツ 牛乳	米 春雨 さつま芋 そうめん	豚ひき肉 カレイ 牛乳	白菜 しいたけ 人参 ちんげん菜 いんげん しめじ かぼちゃ 果物	
6 20	土	かもなんうどん ブロッコリーとベーコンの ソテー	ロールパン 豆腐の中華スープ フルーツ 延命茶	うどん 油 ロールパン	合鴨 ベーコン 豆腐	ねぎ 小松菜 人参 ブロッコリー しめじ ちんげん菜 果物	
8 22	月	ごはん 煮魚 かぼちゃの煮物 みそ汁	もずく丼 すまし汁 フルーツ 牛乳	米 里芋	ぎんだら 油揚げ みそ 豚ひき肉 牛乳	かぼちゃ 大根 人参 ちんげん菜 ピーマン 絹さや もずく 果物	
9 23	火	ごはん 厚揚げのみそ炒め みそ汁	蒸しパン 豚汁 フルーツ 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 さつま芋	厚揚げ みそ ふ 豚肉 牛乳	キャベツ 人参 えのきだけ ピーマン 白菜 大根 ねぎ ごぼう 果物	
10 24	水	納豆ごはん 鮭なべ れんこんきんぴら	おかかおにぎり みそ汁 フルーツ 延命茶	米 ジャが芋 油	納豆 鮭 削り節 豆腐 みそ	ねぎ 大根 人参 えのきだけ 白菜 れんこん なめこ 果物	
11 25	木	天然こうぼパン ミネストローネ ブロッコリーソテー	チャーハン すまし汁 フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 米	ベーコン 豚ひき肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶 ブロッコリー あさつき えのきだけ ほうれん草 果物	
12 26	金	ごはん 魚の和風グラタン みそ汁	12日 煮こみうどん 26日 年越しうどん ふかし芋 フルーツ 牛乳	米 バター 小麦粉 油 うどん さつま芋	カレイ 牛乳 みそ とり肉	玉ねぎ しめじ ほうれん草 かぶ えのきだけ ねぎ 人参 小松菜 果物	
13 27	土	スパゲティミートソース すまし汁	ロールパン 魚と野菜のスープ フルーツ 延命茶	スパゲティ 油 ロールパン	合びき肉 カレイ	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ ワカメ ブロッコリー 果物	



朝晩はだいぶ冷えるようになってきました。
子どもたちは外で元気に遊んでいます。そして食欲旺盛！
食べる・遊ぶ・眠る、は、子どもたちの生活の土台です。
保育園時代にしっかり土台作りをしておくと、学校へ行ったり
大人になってからも過ごしやすくなります。

