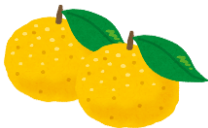




ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15	月	ドライカレー ポテトサラダ	かぼちゃケーキ フルーツ 牛乳	米        油 じゃが芋 小麦粉 砂糖      バター	合びき肉ツナ缶 豆乳      牛乳	玉ねぎ    人参 いんげん   コーン レーズン   きゅうり かぼちゃ   果物	
2 16	火	ごはん ぶり大根 ほうれん草のごまあえ みそ汁	焼きそば フルーツ 延命茶	米        里芋 ごま      蒸しめん 油	ぶり      みそ 豚肉	大根      人参 ねぎ      ほうれん草 ごぼう   もやし キャベツ   果物	
3 17	水	ごはん 豚肉の和風ソテー カリフラワーのカレーマリネ みそ汁	ピザトースト フルーツ 延命茶	米        油 じゃが芋 食パン	豚肉      みそ ハム      チーズ	ピーマン   えのきだけ 人参      ちんげん菜 玉ねぎ    カリフラワー レモン    しめじ    果物	
4 18	木	ごはん レバーのから揚げ 浅漬け みそ汁	おかからもち フルーツ 延命茶	米        片栗粉 油        砂糖	豚レバーみそ おから   牛乳	大根      きゅうり キャベツ   えのきだけ 果物	
5 19	金	ごはん 豆腐のオイスターソース炒め 大根とツナのサラダ みそ汁	チーズスティック フルーツ 牛乳	米        油 さつま芋 小麦粉 砂糖	豆腐      ツナ缶 みそ      卵 粉チーズ牛乳	ねぎ      ちんげん菜 しいたけ   人参 大根      コーン 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	ジャムサンド フルーツ 牛乳	うどん    油 ロールパン いちごジャム	合鴨      ベーコン 牛乳	ねぎ      小松菜 人参      ブロッコリー 果物	
8 22	月	ワカメごはん 煮魚 いとこ煮 みそ汁	芋もち フルーツ 牛乳	米        小豆 砂糖      切りもち さつま芋	ぎんだら 油揚げ みそ      きなこ 牛乳	ワカメ    かぼちゃ 大根      ちんげん菜 果物	
9 23	火	ひじきごはん さつま芋の天ぷら 白菜と焼豚のサラダ なめこ汁	チキンライス フルーツ 延命茶	米        さつま芋 小麦粉    油	油揚げ    焼豚 豆腐      みそ とり肉	芽ひじき   人参 白菜      ブロッコリー なめこ    玉ねぎ 果物	
10 24	水	ごはん れんこんボール 酢の物 みそ汁	干し芋 おせんべい フルーツ 牛乳	米        片栗粉 油        干し芋 おせんべい	豚ひき肉ふ みそ      牛乳	れんこん   人参 玉ねぎ    干しいたけ きゅうり   ワカメ 白菜      果物	
11 25	木	天然こうぼパン ミネストローネ マセドアンサラダ	五平もち 煮干し フルーツ 延命茶	こうぼパン じゃが芋 油 米        砂糖 ごま	ベーコン   チーズ みそ      煮干し	キャベツ   玉ねぎ 人参      いんげん トマト缶   きゅうり セロリ      果物	
12 26	金	ごはん 魚の和風グラタン ブロッコリーのおひたし みそ汁	12日 煮こみうどん 26日 年越しうどん フルーツ 延命茶	米        バター 小麦粉    パン粉 油        うどん	カレイ    牛乳 みそ      とり肉	玉ねぎ    しめじ    ほうれん草 かぶ      ブロッコリー ワカメ    ねぎ      人参 小松菜    果物	
13 27	土	スパゲティミートソース キャベツサラダ	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	スパゲティ 油 ロールパン マーマレード	合びき肉ツナ缶 牛乳	人参      玉ねぎ いんげん   キャベツ きゅうり   果物	



朝晩はだいが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。

