



☺ 手作りおやつの日
 ♡ スプーンを使うメニュー
 ☆ 新メニュー
 ★コップとお箸は、毎日持たせてください。
 よろしくお祈りします！

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚の味噌焼き 法連草とエノキの柚子和え ☆根菜汁	魚 みそ すりごま 法連草 しめじ 柚子 さつま芋 人参 大根 ごぼう すしあげ豚肉こんにやく白葱昆布かつお節パンテラス胡瓜ウインナー他	牛乳 ホットドック ☺
2	木	お茶 せんべい	ご飯	豚丼 ポテトサラダ 春雨スープ	豚肉 玉葱 もやし 生姜 エノキ じゃが芋 キャベツ 卵 ハム コーン マヨネーズ 春雨 人参 小松菜 きくらげ ゴマ 粉乳 牛乳 他	スキムミルク おかし
3	金	お茶 バームクーヘン	麺	旬野菜のたっぷりラーメン ☆そばろと大豆の味噌煮 みかん	ささみ もやし 白菜 蓮根 カリフラワー 小松菜 中華めん 豚挽き肉 大豆 ゴマ みかん 粉乳 牛乳 きび 団子粉 黄粉 他	スキムミルク きび団子 ☺
4	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	☆塩麹ポトフ そばろ納豆 林檎	鶏肉 人参 蓮根 キャベツ 大根 金時豆 塩麹 合挽き肉 納豆 林檎 他	お茶 おかし
6	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	ヘルシーメニュー 筑前煮 味噌汁 手作り梅干し	鶏肉 ごぼう 蓮根 人参 里芋 椎茸 生姜 こんにやく 昆布 小松菜 しめじ 玉ねぎ かつお節 梅干し 粉乳 牛乳 パナナ 他	スキムミルク バナナ
7	火	お茶 ボン菓子	麺	ミートソーススパゲッティ ☆ブロッコリーとカリフラワーのナムルあさりのチャウダー	合挽き肉玉葱トマトホール缶バセリしめじスパゲッティにんにくブロッコリー カリフラワーあさりキャベツじゃが芋エリンギ粉乳人参 キャベツ他	お茶 ソース飯おにぎり ☺
8	水	お茶 パイ	ご飯	魚のムニエル 人参の金平 白菜と豆腐のコンソメスープ	魚バターちくわ 人参 ゴマ 白菜 豆腐 牛乳 玉葱 にんにく トマトホール缶 バブリカ ウインナー じゃが芋 チーズ 他	牛乳 ピザ ☺
9	木	お茶 クラッカー	ご飯	がね 大根と人参の甘酢和え 法連草と卵のスープ	蓮根 さつま芋 ごぼう 生椎茸 豆腐 春菊 大根 人参 昆布 法連草 玉葱 卵 昆布 粉乳 牛乳 南瓜 団子粉 黒ゴマ 他	スキムミルク 南瓜団子の黒ゴマあんかけ ☺
10	金	お茶 せんべい	ご飯	みそおでん 緑黄色野菜のサラダ 林檎	鶏肉 大根 こんにやく 天ぷら ちくわ 里芋 昆布 うずらの卵 ブロッコリー 南瓜 法連草 水菜 ハム ゴマ 林檎 粉乳 南瓜他	スキムミルク 南瓜チップス ☺
13	月	お茶 ビスケット	わかめ ご飯	湯豆腐 唐揚げ 金時豆の甘煮	豆腐 春菊 白菜 エノキ 生椎茸 昆布 白葱 鶏肉 金時豆 ワカメ 粉乳 牛乳 他	スキムミルク おかし
14	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ	合挽き肉玉葱豆腐パン粉卵バター玉葱しめじ 大根 水菜 セロリ レタスギョーザの皮ゴマコンソントンココア生クリーム 他	スキムミルク ココアケーキ ☺
15	水	お茶 クッキー	ご飯	魚のしゅんゆい 切り干し大根の煮物 豆腐と春菊の味噌汁	魚 生姜 切り干し大根 人参 天ぷら こんにやく 豆腐 春菊 エノキ しいたけ 昆布 みそ 牛乳 食パン 豆乳 黄粉 バター 他	牛乳 黄粉豆乳フレンチトースト ☺
16	木	お茶 丸ぼうろ	麺	ワカメうどん ☆南瓜・さつま芋・蓮根の黒ゴマ煮 オレンジ	うどん ワカメ かまぼこ 小ねぎ かつお節 昆布 南瓜 さつま芋 蓮根 黒ゴマ オレンジ 昆布 米 他	お茶 塩おにぎり・昆布の佃煮 ☺
17	金	お茶 ボン菓子	ご飯	豆腐カツ マカロニサラダ のっぺい汁	豆腐 マカロニ ハム キャベツ コーン 胡瓜 マヨネーズ 卵 鶏むね肉 ごぼう 大根 人参 里芋 こんにやく 白葱 かつお節 粉乳ヨーグルト他	スキムミルク ☆ヨーグルトクッキー ☺
18	土	お茶 せんべい	ご飯 ♡	旬野菜のシチュウ 蓮根の金平 パナナ	大根 さつま芋 南瓜 白菜 カリフラワー 蓮根 こんにやく バナナ 他	お茶 おかし
20	月	お茶 クラッカー	ご飯	ふわふわ卵のオムレツ 法連草とえりんぎの胡麻和え ワカメとレタスのスープ	卵 山羊 玉葱 白葱 豆腐 小松菜 ささみ エリンギ 人参 ごまワカメ レタス しめじ 昆布 粉乳 牛乳 さつま芋 林檎 他	スキムミルク さつま芋とりんごの蒸しパン ☺
21	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯 ♡	ビーフカレー グリーンサラダ パイナップル	牛肉 玉葱 じゃが芋 人参 にんにく 生姜 カレールウ 法連草 水菜 ブロッコリー ツナ缶 パイナップル 粉乳 キャベツ 南瓜 コーン他	スキムミルク 豆腐と野菜のお好み焼 ☺
22	水	お茶 ビスケット	ご飯	魚のタルタルソースかけ ☆キャベツと塩麹のコールスローサラダ ☆厚揚げとコーンの滑汁	魚 卵 玉葱 バセリ マヨネーズ キャベツ 塩麹 厚揚げ豆腐 玉葱 コーン 小松菜 昆布 かつお節 牛乳 レモン汁 粉乳 他	ラッシー おかし ☺
24	金	お茶 黒棒	ご飯	豆腐の野菜あんかけ ひじきの金平 鶏団子の塩スープ	豆腐 小松菜 人参 エノキ かつお節 ひじき 鶏挽肉 ごぼう 山羊 生椎茸法連草白葱生姜木くらげ昆布粉乳林檎バナナイン苺キウイ他	フルーツヨーグルト ☺
25	土	お茶 クッキー	ご飯	ちくわの磯辺揚げ タコと水菜の酢の物 味噌汁	ちくわ 棒チーズ 青のり タコ 水菜 セロリ 春雨 人参 ごぼう 大根 南瓜 ワカメ イリコ 昆布 他	お茶 おかし
27	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	イカ卵 ひじきと大豆の煮物 ワンタンスープ	イカ 玉葱 もやし 小ねぎ 卵 ひじき 大豆 こんにやく すしあげ 豚挽き肉 ギョーザの皮生姜人参しめじ白葱小松菜粉乳 クラッカー他	スキムミルク ジャムサンドクラッカー ☺
28	火	お茶 せんべい	ご飯	カレーグラタン かりかりじゃこのサラダ 雑穀入りミネストローネ	鶏肉 玉葱 ブロッコリー じゃが芋 ベンネ トマト バセリ チーズ パン キャベツ じゃこ 黒ごま 雑穀 セロリ 白菜大根人参カリフラワー卵他	スキムミルク マヨチーズトースト ☺

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園



*2月3日は節分・メニューになっています。
 節分で豆まきをして鬼を追い払います。
 給食には誤嚥を防ぐため節分豆を使用せず
 柔らかく煮た大豆を煮物にいれて頂きます。
 おやつは、絵本「ももたろう」に出てくるきびだんごを提供します。
 体の中から鬼を退治しましょう。
 * 今月は、きくぐみさんのリクエストメニューをたくさん入れています。

