

	10・24(金)	11・25(土)	13・20(月)	14(火)	17(金)・28(火)	22(水)	23・30(木)
10時	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■畑のクラッカー 5g	●牛乳● ■ミニひじきあられ 5g	●牛乳● ■昆布の香り 4g	●牛乳● ■ミニアスパラガス ビスケット 3個	●牛乳● ■満月ポン 1枚	●牛乳● ■ひじきスティック● 1本
昼	ごはん さばのソース煮 焼き野菜 みぞれ汁	ごはん 豆腐カレースープ 野菜いため	山形パン みそラーメン 大根の煮物	赤飯 鶏肉のたつた揚げ ひたし すまし汁 ゼリー	ごはん 鮭のオニオンソース ゆでブロッコリーの マヨドレ添え みそ汁	ごはん 肉のマヨいため ひたし みそ汁	ごはん 鶏肉と大根の煮物 みそ汁
3時	●牛乳● 焼きそば	(11日のみ) ●牛乳● ▲デコポン缶詰 2・2個 ■ミニのりすけ 1・1袋	●牛乳● さつま芋のケーキ	●牛乳● コーンとチーズの パンケーキ	●牛乳● 17日 ヨーグルト蒸しパン 28日 ▲いよかん ■水族館のなかまたち 1・1袋	●牛乳● ▲はっさく ■ココアプチクッキー◎ 1・1/2袋	●牛乳● ■米粉のカップケーキ いちご風味 1・1個
昼と3時 (手作りおやつ) の材料と量	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●さば・冷・70g 1/2・1/2切 ▲土しろうが 0.50 ウスターソース 1.80 ■砂糖 1.80 酒 1.50 しょうゆ(濃) 1.80 水 15.00 ポークウインナー 10.00 ■じゃが芋 25.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 10.00 ■キャノーラ油 0.30 塩 0.20 ▲大根 20.00 ▲しめじ 5.00 ▲ちんげん菜 5.00 しょうゆ(淡) 5.50 水 180.00 だし昆布 0.30 けずりぶし 5.50 ■かたくり粉 1.00 水 2.00 —手作りおやつ— ■中華めん(乾) 15.00 ●豚肉 10.00 ▲きゃべつ 10.00 ▲玉ねぎ 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ウスターソース 2.00 トマトケチャップ 0.80 しょうゆ(濃) 0.40 塩 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豆腐(冷) 30.00 ●牛肉 10.00 ▲玉ねぎ 40.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ▲ブロッコリー 10.00 水 160.00 カレールウ 15.00 しょうゆ(濃) 少々 ▲きゃべつ 40.00 ▲玉ねぎ 15.00 ▲人参 5.00 ■キャノーラ油 0.50 しょうゆ(濃) 1.00 オイスターソース 1.20 	<ul style="list-style-type: none"> ■山形ハニーロール● ■中華めん(乾) 30.00 ●豚肉 20.00 ▲人参 10.00 ▲もやし 10.00 ▲ほうれん草 5.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲ねぎ 2.00 水 180.00 ポークブイヨン 2.80 ●みそ 6.00 本みりん 3.30 しょうゆ(濃) 2.00 ▲大根 60.00 ▲人参 10.00 ●ミニ絹厚揚げ(冷) 8.00 ●きざみ昆布 0.50 酒 1.00 ■砂糖 2.20 しょうゆ(濃) 1.20 しょうゆ(淡) 1.00 水 40.00 けずりぶし 1.20 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 20.00 ■さつま芋 10.00 ■砂糖 5.50 ■生クリーム● 10.00 水 7.60 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 43.00 ■もち米 11.00 あずき煮汁 75.00 ■あずき(水煮缶) 8.00 塩 0.10 ●鶏もも肉 60.00 しょうゆ(濃) 2.50 酒 1.20 ■かたくり粉 7.20 ■なたね揚げ油 6.00 ▲はくさい 50.00 ▲ちんげん菜 10.00 しょうゆ(濃) 1.80 だし汁 0.70 ▲大根 20.00 ●わかめ 0.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ▲ももゼリー 1・1個 —手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 15.00 水 13.00 ▲ホールコーン(冷) 10.00 ●ピザ用チーズ● 5.00 ■キャノーラ油 1.00 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●生鮭(冷)角切 50.00 塩 0.10 ■かたくり粉 7.50 ■なたね揚げ油 5.00 ▲玉ねぎ 8.00 ▲土しろうが 0.80 ■キャノーラ油 0.40 ■砂糖 1.00 しょうゆ(濃) 2.00 酒 1.00 本みりん 2.30 水 3.50 ▲ブロッコリー 25.00 塩 少々 ■マヨドレ 3.00 ■焼ふ(野菜入り) 3.00 ▲小松菜 15.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 —17日の手作りおやつ— ■ケーキミックス粉 30.00 ●飲むヨーグルト● 20.00 ●プレーンヨーグルト● 5.00 ホイルクース 1枚 	<ul style="list-style-type: none"> ■米 60.00 水 90.00 ●豚肉 40.00 酒 0.75 しょうゆ(濃) 1.00 ■砂糖 0.30 ■キャノーラ油 0.40 しょうゆ(濃) 0.50 ■マヨドレ 1.00 ▲きゃべつ 40.00 ▲人参 10.00 ▲ホールコーン(冷) 5.00 しょうゆ(濃) 2.10 だし汁 1.80 ■さつま芋 40.00 ▲玉ねぎ 10.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 ●鶏もも肉 30.00 ■キャノーラ油 1.00 ▲大根 40.00 ▲人参 10.00 ■じゃが芋 40.00 ●きざみ昆布 0.50 米酢 1.20 ■砂糖 3.30 しょうゆ(濃) 2.80 ●みそ 2.80 水 50.00 けずりぶし 1.50 ■焼ふ 2.00 ▲はくさい 20.00 ▲みつば 2.00 ●みそ 7.50 水 180.00 けずりぶし 5.50 	

【食品名の印について】
食品名の左側についている印は、
■・・・熱や力となるもの
●・・・血や肉となるもの
▲・・・体の調子をととのえるもの です。
アレルギー表示のため、卵・乳を含む食品の
右側に印をつけています。
卵を含む食品・・・○
乳を含む食品・・・●
卵・乳を含む食品・・・◎

10時は0～2歳児だけです。
材料の分量は3～5歳児分で、0～2歳児は3～5歳児の約80%です。
材料の分量の単位は「g」です。
10時と3時の牛乳は、
・10時・・・0～2歳児100ml
・3時・・・3～5歳児170ml・0～2歳児100mlです。
3時のヨーグルト・ゼリーは、3～5歳児・0～2歳児とも1個です。
昼の主食は
・パンの量・・・3～5歳児50g・0～2歳児40g
(ただし麺類の時は量を減らしています)

3時に使用している果物の量は
「3～5歳児・0～2歳児」
いよかん 1/4個・1/4個
清見オレンジ 1/3個・1/4個
デコポン 1/3個・1/3個
はっさく 1/3個・1/4個
*ヨーグルトの時など、組み合わせにより、
量が異なることもあります。
3時使用の菓子は、3～5歳児量・0～2歳児 量の順です。

