

日	曜日	午前のおやつ	ラ ン チ	15時のおやつ
1	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布のすまし汁、鶏肉の味噌焼き 蒸しキャベツ、五目大豆煮、ほうれん草のお浸し	スキムくずもち ほうじ茶
2	金	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、玉葱の味噌汁、鯖の磯焼き 里芋の煮物、白菜のおかか和え	玉子入り雑炊 ほうじ茶
3	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、えのきの味噌汁、肉じゃが、豆苗のお浸し	Caせんべい、するめ ほうじ茶
5	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、㊶もやしとキャベツと油揚げの味噌汁 ささみのフライ、青梗菜と桜えびの煮浸し、蓮根サラダ	ポップコーン、昆布 ほうじ茶
6	火	ぼん菓子 ほうじ茶	㊷ひじきご飯、豆腐とあおさの味噌汁、鯖の香味焼き 南瓜の甘煮、青菜のなめこ和え	米粉のお好み焼き ほうじ茶
7	水	小魚 ほうじ茶	㊸玄米ご飯、かぶの味噌汁、豚肉の生姜焼き、レタス ㊹筑前煮、ブロッコリーと玉子のサラダ	大学芋 ほうじ茶
8	木	煮じゃが ほうじ茶	鶏肉のフォー、白身魚のカレー風味揚げ じゃが芋のそぼろ煮、コールスローサラダ	甘納豆蒸しパン ミルク
9	金	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、ニラの中華スープ、松風焼き 長ひじきの煮物、即席漬け	じゃこ梅おにぎり ほうじ茶
10	土	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、わかめの味噌汁、チンジャオロース、ツナサラダ	芋けんぴ、昆布 ほうじ茶
12	月	Caベビせん ほうじ茶	カレーライス、カリフラワーのスープ 煮玉子、野菜と果物のマリネサラダ	ごま入りおからドーナツ ほうじ茶
13	火	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、鯖のムニエル ほうれん草のソテー、チーズ入りサイコロサラダ	いなり寿司 ほうじ茶
14	水	みかん ほうじ茶	玄米ご飯、豚汁、春菊と桜えびのかき揚げ 大根おろし、厚揚げの煮物、かぶの梅肉和え	ふかし芋 ほうじ茶
15	木	せんべい ほうじ茶	☆クリスマスメニュー☆ エビピラフ、コーンポタージュ、ミートローフ ブロッコリー、ポテトサラダ	㊺Xmasトライフル 紅茶
16	金	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、小松菜の味噌汁、レバーの唐揚げ、サニーレタス さつま芋のレーズン煮、大豆のフレンチサラダ	米粉のホットケーキ ミルク
17	土	Caベビせん ほうじ茶	玄米ご飯、青梗菜のスープ、スタミナ炒め、煮じゃが	せんべい、するめ ほうじ茶
19	月	鯛あられ ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツと若布の味噌汁、焼きししゃも 刻み昆布の煮物、ブロッコリーの白和え	すいとん ほうじ茶
20	火	蒸しじゃが ほうじ茶	玄米ご飯、ほうれん草のスープ、和風おろしハンバーグ 人参の甘煮、南瓜サラダ	米粉のりんごケーキ ミルク
21	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、蒸し豚のごまだれ 煮キャベツ、高野豆腐の玉子とじ、青菜の磯和え (うさぎ組以上もち)	カレーピザ ほうじ茶
22	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、きのこの味噌汁、桜えびと万能葱の玉子焼き がんもどきの煮物、白菜のツナ和え	きな粉南瓜 ほうじ茶
23	金	せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、なめこの味噌汁、ほっけのレモン焼き 大豆のトマト煮、ほうれん草のナムル	みかん、りんご ほうじ茶
24	土	鯛あられ ほうじ茶	豚丼、しめじの味噌汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
26	月	Caベビせん ほうじ茶	大豆ミートの三色丼、青梗菜の中華スープ さつま芋のレモン煮、春雨サラダ	チキンナゲット ほうじ茶
27	火	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、五目汁、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物、キャベツと桜えびの和え物	にらとひき肉のチヂミ ほうじ茶
28	水	ぼん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鶏肉の塩麹焼き 蒸し千キャベツ、卵の花、胡瓜とわかめの酢味噌和え	おかかおにぎり ほうじ茶

☆ 野外調理… ㊶ → リオ組 ㊷ → パンダ組 ㊸ → ライオン組 ☆ クッキング… ㊺ → 幼児

◎ 今月のピックアップメニュー◎

～かぼちゃサラダ～

かぼちゃ本来の甘味をいかしたサラダ♪  
干しぶどうのアクセントも大人気です。



← レシピはこちらから♪