

4日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、トマト、じゃがいも、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
5日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、椎茸、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、アップルスイートポテト
6日 (金)	・人参ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物	⇒発芽玄米、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、蒸しパン
7日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
10日 (火)	・七草ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒発芽玄米、七草、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、椎茸、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、いちごゼリー
11日 (水)	・そぼろ丼 ・コロコロスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃポーロ、バナナ
12日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、ミニおはぎ
13日 (金)	・ごはん ・中華スープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、春雨、ブロッコリー ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、スティックポテト
14日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
16日 (月)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒赤魚 おやつ⇒紫いもチップ、煮りんご
17日 (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒むらさきいもせんべい、蒸しパン
18日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒ふんわりソフトせん、バナナ
19日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いもようかん

20日 (金)	・ひじきごはん ・ビーフン汁 ・さつまいもの煮物	⇒発芽玄米、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、ビーフン、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、オレンジゼリー
21日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
23日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけソースかけ	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、スイートポテト
24日 (火)	・なめし ・クリームスープ ・マッシュポテト	⇒発芽玄米、人参、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、コーン、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、ひじき、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、蒸しパン
25日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
26日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根と大豆の煮物	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、大豆、小松菜 おやつ⇒かぼちゃポーロ、きなこおはぎ風
27日 (金)	・人参ごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮	⇒発芽玄米、人参 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、ピーチゼリー
28日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒発芽玄米、人参、玉ねぎ、豆腐、白菜、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
30日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒発芽玄米 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒花花せんべい、スティックポテト
31日 (火)	・コーンごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物	⇒発芽玄米、人参、コーン ⇒人参、玉ねぎ、春雨、キャベツ、豆腐、さつまいも、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃポーロ、煮りんご

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※後期食は、発芽玄米を軟飯と5倍がゆに変更して提供いたします。

※後期食は午後14時におじやを提供します。

人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、大根

発芽玄米、ほうれん草、小松菜、豆腐、豆乳、ブロッコリーの中から5種類以上で作成します。