

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ
3	月	せんべい 麦茶	カレーライス チーズサラダ 麦茶 果物	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも きゅうり 人参 チーズ レタス	せんべい ほうじ茶 果物
4	火	ビスケット 麦茶	五目寿司 しもつかれ とり味噌照り焼き すまし汁 果物	米 レンコン 人参 しいたけ でんぶ 鮭 大豆水煮 鶏肉 酒かす	大学芋 ほうじ茶 果物
5	水	せんべい 麦茶	スパゲティミートソース 海藻サラダ 玉子スープ	スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 人参 レタス 海藻 きゅうり 玉子	フランスパン 牛乳 果物
6	木	果物	酢豚 もやしのナムル 中華スープ 果物	米 発芽玄米 豚肉 玉ねぎ ピーマン 人参 しいたけ もやし	ヨーグルト ビスケット 果物
7	金	ヨーグルト 麦茶	鰯フライ せんキャベツ マカロニサラダ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鰯 キャベツ マカロニ 玉ねぎ きゅうり 人参 マヨネーズ	田楽 ほうじ茶 果物
10	月	せんべい 麦茶	袋煮 温野菜 味噌汁 果物	米 雑穀 油揚げ ブロccoli 人参 卵 カリフラワー	じゃがバター ほうじ茶 果物
12	水	ビスケット 麦茶	けんちんうどん わかさぎのてんぷら さつまいものてんぷら 塩もみ 果物	乾麺 里芋 人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう わかさぎ 白菜	おにぎり ほうじ茶 果物
13	木	果物	マーボー丼 春雨サラダ 味噌汁 果物	米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 しいたけ 人参 にら 春雨 きゅうり	ホットケーキ 牛乳 果物
14	金	ヨーグルト 麦茶	鮭みそ野菜焼き ポークビーンズ 味噌汁 果物	米 雑穀 鮭 人参 しいたけ ねぎ 豚肉 大豆 玉ねぎ	ふろふき大根 麦茶 果物
17	月	せんべい 麦茶	筑前煮 玉子焼き 味噌汁 果物	米 発芽玄米 里芋 人参 ごぼう こんにゃく しいたけ たまご	マカロニきなこ 麦茶 果物
18	火	ビスケット 麦茶	きのこうどん 竹輪てんぷら ごぼうのてんぷら 果物	乾麺 しいたけ しめじ えのき 人参 大根 ごぼう 竹輪	おにぎり ほうじ茶 果物
19	水	せんべい 麦茶	大豆ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏ひき肉 しいたけ 大豆水煮 人参 じゃがいも きゅうり	するめ 牛乳 果物
20	木	果物	お弁当		お楽しみ
21	金	ふかし芋 麦茶	さんま蒲焼 野菜炒め 味噌汁 果物	米 雑穀 さんま キャベツ 人参 もやし 豚肉 ピーマン	ヨーグルト ビスケット 果物
24	月	パン 牛乳	肉じゃが 白菜おかか和え 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 白菜	焼きそば ほうじ茶 果物
25	火	果物	冬野菜うどん レバー唐揚 春菊てんぷら 塩もみ 果物	乾麺 大根 人参 ねぎ 鶏 しいたけ 豚レバー 春菊 白菜	手作りパン 牛乳 果物
26	水	せんべい 麦茶	白身魚野菜あん レタス 青菜のお浸し 味噌汁 果物	米 発芽玄米 鱈 玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜	おでん 麦茶 果物
27	木	ビスケット 麦茶	はんぺんチーズフライ せんキャベツ マカロニサラダ 味噌汁 果物	米 発芽玄米 はんぺん チーズ キャベツ 人参 きゅうり	ビスケット 牛乳 果物
28	金	果物	ポークピカタ 干キャベツ グリーンサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 卵 人参 きゅうり レタス レーズン	ヨーグルト 麩菓子 果物

食材の入荷により献立が変更になることがあります
寒さにまけず元気にすごしましょう。