

	① 1.15.29	② 2.16.30	③ 3.17	④ 4.18	⑤ 5.19	⑥ 6.20
〈完3期〉	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー (豚肉、じゃが芋、人参、五ねぎ、バター、小麦粉、カレー粉、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、黒砂糖、ケチャップ、塩)</li> <li>大根と白菜、えのきのポン酢和え (大根、白菜、えのき、人参、ゆず、酒、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>2日おきの塩麹煮 さばの味噌煮 (さば、味噌、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>花野菜のゴマ和え (ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、人参、ごま、しょうゆ)</li> <li>けんちん汁 (豆腐、大根、人参、ごぼう、しょうゆ、かつお、片栗粉、酒、みりん、塩、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>煮豚 (豚肉、しょうゆ、酒、砂糖)</li> <li>おからの炒り煮 (おから、人参、油揚げ、まいたけ、ねぎ、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>中華スープ (ビーンズ、人参、白菜、わかめ、鶏がらスープ、塩、ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏肉と大豆の煮物 (鶏肉、水菜、大豆、大根、れんこん、人参、三皮豆、酒、みりん、砂糖、しょうゆ)</li> <li>ちんげん菜のわかめ和え (ちんげん菜、コン、しょうゆ、花かつお)</li> <li>汁けし (キャベツ、人参、五ねぎ、えのき、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>タラのコンフレック焼き (タラ、小麦粉、コンフレック、塩、油)</li> <li>かぼとリンごのサラダ (かぼ、赤かぼ、りんご、セロリ、かぶの葉、酢、砂糖、塩、オリーブ油)</li> <li>すまし汁 (ごぼう、えのき、人参、花ぶ、汁けし、酒、塩、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>マーボー豆腐 (豚ミンチ、豆腐、ねぎ、水味噌、鶏がらスープ、しょうゆ、塩、ごま油、片栗粉)</li> <li>しほりナムル (大根、れんこん、人参、キャベツ、コン、しょうゆ)</li> </ul>
〈後期〉	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉と野菜の汁みそ (豚肉、五ねぎ、人参、えのき、水菜、大根、おろし)</li> <li>スティック野菜 (じゃが芋)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豆腐の野菜あんかけ (豆腐、キャベツ、人参、大根、ごぼう、しょうゆ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (ブロッコリー、カリフラワー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉の野菜煮 (豚肉、五ねぎ、ごぼう、人参、白菜、まいたけ)</li> <li>スティック野菜 (人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鶏肉と大豆の野菜あんかけ (鶏肉、水菜、大豆、れんこん、ちんげん菜、キャベツ、五ねぎ、コン、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>タラと野菜の煮物 (タラ、五ねぎ、人参、ごぼう、さつまい、えのき)</li> <li>スティック野菜 (かぼ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豆腐の野菜あんかけ (豚ミンチ、豆腐、五ねぎ、しょうゆ、人参、コン、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (さつまい)</li> </ul>
朝のおやつ	〈たまご〉 (バナナ、梨、など)	赤あめんせんべい	〈たまご〉 (オレンジ、バナナ、など)	赤あめんせんべい	赤あめんせんべい	赤あめんせんべい
3時のおやつ	② 2日おきの、お茶 (小麦粉、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、お茶) ③ 焼き芋、バナナ、お茶 (さつま芋)	スティックパン (食パン) ④ 牛乳 ⑤ お茶	① かつお、牛乳 (かつお、米、砂糖、しょうゆ、お茶) ② ほうろく、お茶 (ほうろく、お茶、BP、お茶)	さつまいもりんご茶巾 (さつまいも、りんご) ⑥ 牛乳 ⑦ お茶	果物 ⑧ 牛乳 ⑨ お茶 (バナナ、りんご、柿、など)	赤あめんせんべい 果物、干しいもなど お茶
	① 8.22	② 9.23	③ 10.24	④ 11.25	⑤ 12.26	⑥ 13.27
〈完3期〉	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>鶏肉のてりやき (鶏肉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>ちんげん菜と油揚げのゴマ和え (ちんげん菜、油揚げ、人参、ごま、しょうゆ)</li> <li>豚汁 (豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、味噌、しょうゆ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>ポトフ (牛肉、じゃが芋、五ねぎ、人参、かぶ、かぶの葉、しょうゆ、マヨネーズ、コン、塩)</li> <li>納豆和え (ひきわり納豆、しょうゆ、キャベツ、人参、もやし、白菜、しょうゆ)</li> <li>くだもの (りんご、など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>西洋豚肉 (豚肉、五ねぎ、人参、ピーマン、れんこん、片栗粉、鶏がらスープ、しょうゆ、砂糖)</li> <li>春雨サラダ (春雨、きゅうり、赤いゆかり、わかめ、酢、砂糖、塩)</li> <li>中華スープ (大根、人参、インゲン、鶏がらスープ、ごま油)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>和食と白菜の かぼちゃシチュー (鮭、白菜、かぼちゃ、五ねぎ、人参、ほうれん草、バター、小麦粉、牛乳、スキムミルク、チーズ、塩)</li> <li>蒸し野菜とくだもの (ブロッコリー、カリフラワー、黄いゆかり、さつま芋、りんご、みりん、塩)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>里芋のほろろあんかけ (鶏ミンチ、里芋、人参、まいたけ、三皮豆、片栗粉、酒、みりん、しょうゆ、砂糖)</li> <li>小松菜とキャベツの おひろ和え (小松菜、キャベツ、人参、花かつお、しょうゆ)</li> <li>汁けし (豆腐、ごぼう、ねぎ、味噌)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>にぬきうどん (うどん、油揚げ、天かす、ねぎ、昆布、おろし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、塩、片栗粉)</li> <li>白菜とほうれん草の 塩昆布和え (白菜、ほうれん草、人参、塩昆布)</li> </ul>
〈後期〉	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>鶏肉の野菜煮込み (鶏肉、人参、五ねぎ、ちんげん菜、ごぼう、じゃが芋)</li> <li>スティック野菜 (大根)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>和風ポトフ風煮 (牛肉、じゃが芋、五ねぎ、人参、かぶ、しょうゆ、ほうれん草、白菜)</li> <li>スティック野菜 (人参、りんご、果物)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>豚肉のしほり煮 (豚肉、五ねぎ、人参、ピーマン、れんこん、大根、赤いゆかり、インゲン)</li> <li>スティック野菜 (きゅうり)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>和食と白菜の シチュー (鮭、白菜、かぼちゃ、人参、五ねぎ、ほうれん草、ごぼう、カリフラワー、黄いゆかり、片栗粉、スキムミルク、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (さつま芋、りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>軟飯おにぎり</li> <li>里芋のほろろあんかけ (鶏ミンチ、里芋、人参、キャベツ、小麦粉、しょうゆ、五ねぎ、片栗粉)</li> <li>スティック野菜 (人参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮込みうどん (うどん、昆布、さしみ、人参、白菜、ほうれん草)</li> <li>スティック野菜 (じゃが芋)</li> </ul>
朝のおやつ	〈たまご〉 (梨、オレンジ、など)	赤あめんせんべい	赤あめんせんべい	赤あめんせんべい	〈たまご〉 (みかん、バナナ、など)	赤あめんせんべい
3時のおやつ	① じゃが芋、焼き芋 (さつま芋) ② 牛乳 ③ お茶	オレンジ寒天、お茶 (寒天、オレンジ、水)	④ ねぎ焼、牛乳 (小松菜、ねぎ、塩、天かす、黄いゆかり、しょうゆ、お茶) ⑤ 焼き芋、お茶 (焼き芋、お茶、バナナ)	⑥ たまご、おにぎり (米、昆布、塩、しょうゆ、しょうゆ、鶏肉、りんご、人参、水菜、大根、しょうゆ、お茶) ⑦ じゃが芋、お茶 (じゃが芋、お茶)	⑧ 豆腐、牛乳 (小麦粉、豆腐、油、BP、りんご、三皮豆、しょうゆ、お茶) ⑨ じゃが芋、お茶 (じゃが芋、お茶、片栗粉)	赤あめんせんべい 果物、干しいもなど お茶

どの食材も家で食べる前に必ずお家で試して下さい。  
 “カミカミ” “モグモグ”と噛むことや、“ガジッと噛み”と噛み込んで食べることで、口につめこみすぎないよう一口の量を伝えていきたいと思います。  
 毎日展示食を見て帰っていただき、お家でも参考にしてください。