

令和4年 12月予定献立表

	13			【♪は手作りおやつです】			
	曜	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AM5	けつ	せんべい 麦茶				せんべい	
		オムライス		鶏肉 卵	人参 玉葱 グリンピース	米 油	オムライスは銀
ایا		パプリカとコーンのサラダ			コーン パプリカ キャベツ カリフラワー		座の「煉瓦亭」 という洋食レス
1	木	ポトフ	ごはん	ウインナー	玉葱 人参 いんげん	じゃが芋	トランが発祥だ
						O 60 ±	と言われていま
D0 4-1-1		果物(オレンジ)		AL. (1 = 1	オレンジ		す。
		♪ベジクッキー 牛乳		飲:牛乳	人参 ほうれん草	小麦粉 油 砂糖	
AM5	けつ	ビスケット 牛乳		牛乳		ビスケット	鯖の旬は10~ 12月です。
	^	鯖のかば焼き		鯖(カレイ)		片栗粉 砂糖 油 ごま	「秋さば」「寒
		切り干し大根のナムル			切り干し大根 もやし 人参 小松菜 赤ピーマン ねぎ	ごま油 砂糖	さば」などと呼
2	金	けんちん汁	ごはん	鶏肉 豆腐 油揚げ 鰹節	人参 ごぼう ねぎ	ごま油	ばれるように、 秋から冬にかけ
(·		果物(バナナ)	ł	た		C&///	校から冬にかり てが脂がのり、
					バナナ		美味しくなりま
PM ₅		ヨーグルト		ヨーグルト			す。
AM5	やつ	せんべい 麦茶				せんべい	
		コロッケ	- ごはん			コロッケ 油	600
\sim		鶏の照り焼き		鶏の照り焼き			
3	土	もやしのおかか和え		鰹節	もやし 小松菜 もやし	砂糖	2 - /2
		果物(バナナ)	1		バナナ	-> #0	Cy Control of the con
PN/I+X	やつ	ヨーグルト	 	ヨーグルト			
		せんべい 麦茶	1		 	せんべい	
AIVI03				<u> </u>			
		鮭のバターしょう油焼き	4	鮭		バター	鮭は、世界の漁
5	月	フライドポテト&いんげん	ごはん		いんげん	じゃが芋 油	獲量の3分の1
اکا	$^{\Box}$	大根と油揚げの味噌汁	L10/0	味噌 煮干し	大根 人参 ねぎ		を日本で消費し ています。
		果物(みかん)	1		みかん		CVIA 9.
PMお	やつ			飲:牛乳		カスタードワッフル	
	けつ	クラッカー 麦茶		D(- -2-		クラッカー	
7 (10100		大豆ミートのそぼろ丼		大豆ミート	玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく	米砂糖油	
				一方 小 一	人参グリンピース	小麦粉油	
6	火	豆腐ボール 具沢山汁	ごはん				SDGsメニュー
(·				味噌 煮干し	南瓜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	里芋	
0	2	果物(スターカットりんご)			りんご		
PMお		♪チーズのポンテケージョ 牛乳		牛乳 チーズ		小麦粉 白玉粉 ホットケーキミックス	
AMお	けつ	ゼリー				ゼリー	
		煮込みうどん		豚肉 油揚げ 煮干し	人参 椎茸 小松菜 ねぎ	うどん ごま油 砂糖	Book de
7	ж	カラフル野菜の甘辛揚げ	麺		ごぼう 南瓜 いんげん パプリカ	さつま芋 砂糖 小麦粉 水あめ 油 ごま	Lunch 「うどん
(<u>'</u>	果物(パイン)	-		パイン(オレンジ)		できた」
PM ₅	やつ	♪ガパオライス 牛乳		飲:牛乳 鶏ひき肉		米 ごま油 砂糖	
		せんべい 麦茶		MAC CES		せんべい	
7 11 11 10 0		白身魚のフレーク焼き	++	カレイ チーズ		ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク	「筑前煮」の意
		四才出のプレープ がら			ごぼう 人参 こんにゃく いんげん		味は、鶏肉と根 菜などを油で炒
8	木	気前煮 豆腐と麩ともやしの味噌汁	ごはん	類内			め、砂糖・醤油
				豆腐 味噌 煮干し	もやし ほうれん草	麩	で味を付け煮詰
		果物(バナナ)			バナナ		めたもののこと です。
PMお	やつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	C 9 6
AM a	やつ	クッキー 麦茶				クッキー	
		ナシゴレン		豚肉 卵	玉葱 ピーマン パプリカ にんにく	米 砂糖 油	
	_	スパゲティーサラダ			胡瓜 人参	スパゲティー ノンエッグマヨネーズ	世界の料理
9	金	トマトの田舎スープ	ごはん	<u> </u>	セロリートマト 玉葱	じゃが芋	「インド
		果物(オレンジ)	I	大同门	オレンジ	したい土	ネシア」
Dv 4+	1		 		<u> </u>		
PMa		ヨーグルト		ヨーグルト			
AMA	てけば	せんべい 麦茶				せんべい	_
		チーズサンドはんぺん		チーズサンドはんぺん			
10		オムレツ		オムレツ			8
10	土	カリブロサラダ	ごはん		カルフラワー ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ	A OVER
		果物(バナナ)	1		バナナ		4
PM5	さつ		 	ヨーグルト	, · , ,		
		ボーロ 麦茶	<u> </u>	<u> </u>		ボーロ	-
	, マン		ごはん				l
		点心3点セット		<u></u>		春巻き しゅうまい 餃子 油	点心3点セット け 奏巻き
12	月	ほうれん草の胡麻和え		<u>Λ</u> Δ	ほうれん草 人参 もやし キャベツ	ごま 砂糖	は、春巻き、 しゅうまい、餃
' _	/ J	味噌スープ	_10/0	味噌	大根 人参 白菜		子のセットにな
		果物(みかん)			みかん		ります。
PM5	やつ	ビスケット 牛乳		飲:牛乳		ビスケット	
		クラッカー 麦茶				クラッカー	
	, ,	アファク		豚肉		小麦粉油砂糖ごま	
		かんにんといきのサード	I		b/-/ + 1		41-
13	火	れんこんとツナのサラダ	ごはん	ツナ		砂糖油	かみかみ
		きんぴら汁		油揚げ 煮干し 味噌	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ごま油	メニュー
(9	果物(りんご)			りんご		
PMお	やつ	♪いもけんぴ 食べる煮干し 牛乳		飲:牛乳 小魚		さつま芋 油 砂糖	
					- モニキマニ レがもりせ-		

	曜	献立名	主食	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	備考
A A A +				肉・血・骨になる	体の調子を整える	働く力になる	
AIVI	けなり	せんべい。牛乳	 	牛乳		せんべい	
11	っレ	ハヤシライス		牛肉	玉葱 人参 しめじ トマト グリンピース オレンジジュース	米油 ルー じゃが芋	お遊戯会
14		カリブロサラダ	ごはん		カリフラワー ブロッコリー 人参 みかん パイン 核 レーズン バナナ りんご	ドレッシング	リハーサル
D 4+	<u>~</u> _	フルーツポンチ		1、 一 AED 左左		\(\lambda \dots +	
PMa	_	<u>♪じゃこねぎおにぎり 麦茶</u>		じゃこ 鰹節	ねぎ	米でき油	
Alvia	しつ	ボーロー麦茶		.	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	ボーロ	
15	木	魚のカレー焼き	ごはん	カレイ	ミックスベジタブル	小麦粉 オリーブオイル	薬草として使わ れていた中国か
		ごぼうの和え物			ごぼう 人参 コーン	ごま 砂糖	
		豆腐とわかめの味噌汁		豆腐 わかめ 味噌 煮干し	もやし		ら伝来したと云
	<u> </u>	果物(バナナ)		=.	バナナ		われています。
PMa	_	ビスケット 生乳		牛乳		ビスケット	V
AMA	らやつ	せんべい麦茶	igsquare			せんべい	Xmas メニュー
	金	サンタライス	ごはん	ウインナー 豆乳 鶏肉	トマト 玉葱 赤ピーマン コーン グリンピース	米 オリーブ油 小麦粉	
16		ローストチキン		鶏肉	玉葱 生姜 にんにく	砂糖 オリーブ油 片栗粉	*
		Xmasサラダ	C10.70		ブロッコリー カリフラワー 人参 コーン	ドレッシング	
0	<u>/</u>)	カクテルゼリー入りフルーツポンチ			いちご みかん パイン 桃 ゼリー レモン汁		
PM ₅		クリスマスケーキ 牛乳		飲:牛乳		ケーキ(ゼリー)	*
AMA	いない	ビスケット 麦茶				ビスケット	
		餃子フライ	ごはん			餃子フライ 油	500
47	±	厚焼き玉子		玉子焼き			8
17		マカロニソテー			ミックスベジタブル	マカロニ オリーブ油	
		果物(バナナ)			バナナ		7
PMa	けかつ	未初(ハブブ)	 	ヨーグルト	, , , ,		1
AMA			1	<u> </u>		ビスケット	
/~IVI05		<u>にスケット 麦米</u> ぶり大根	 	ぶり	大根 人参 いんげん 生姜	小麦粉の砂糖	1
		厚焼き玉子	1	ふり 玉子焼き	ハボ ハシ Vパのブル 主安	71 夕加 1岁66	♦ □ ०/ ∞ - Intern
19	月	<u>厚焼る玉ナーーーー</u> 豚汁	ごはん	<u>本于焼き</u> 豚肉 豆腐 味噌 煮干し	ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	 里芋 じゃが芋	今月の郷土料理 「富山県」
			-			主子 しゃか子	- ELEXICO
DN 4+	140	果物(みかん)		ナンから 上回 回	みかん		
		♪おからドーナツ 牛乳		おから 牛乳 卵		ベーキングパウダー 小麦粉 バター	
Alvia	いつつ	せんべい。麦茶				せんべい	
		大塚にんじんめし		鶏肉油揚げ	大塚人参 竹の子 いんげん	米油砂糖	
00	火	たらのタルタルグラタン キャベツとオクラの和え物		たら 卵 チーズ	玉葱 ミックスベジタブル パセリ	オリーブオイル	市川三郷町の特
20		キャベツとオクラの利え物	ごはん		キャベツ おくら コーン ブロッコリー パブリカ	油砂糖	産物の大塚人参 のごはんです。
		大根と豚肉の味噌汁		豚肉 味噌 煮干し	大根 人参	ごま油	0)218/0298
5111		果物(バナナ)		0-11-51	バナナ		
		♪安納芋の焼き芋 牛乳		飲:牛乳		安納芋	27 to 0.0
AMA		ヨーグルト		ヨーグルト		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	誕生日会
		お赤飯	ごはん	甘納豆		米 もち米 ごま	
_ ,		鶏の唐揚げ		鶏肉	にんにく 生姜	ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油	
21	水	コーンゾテー			コーン いんげん 玉葱 人参	油	
<u>(</u>	•	白菜と油揚げの味噌汁		油揚げ 味噌 煮干し	白菜 小松菜 ねぎ		
0							
	2	果物(ラ・フランス)			ラ・フランス		
PM ₅		果物 (ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース		生クリーム	フ・ノフンス いちご 野菜ジュース	米粉のカップケーキ カラーシュガー	
		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳		飲:牛乳	いちご 野菜ジュース	ビスケット	Ap : TI
		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き		飲:牛乳 アジ(カレイ)	いちご 野菜ジュース ゆず	ビスケット 小麦粉 砂糖 油	冬至
AMA	がやつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮		飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆	<u>いちご 野菜ジュース</u> ゆず 南瓜	ビスケット	冬至
	がやつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁	ごはん	飲:牛乳 アジ(カレイ)	いちご 野菜ジュースゆず南瓜大根 人参 こんにゃく れんこん	ビスケット 小麦粉 砂糖 油	冬至
22 (がつ 木	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん)		飲:牛乳 アジ(カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん	ビスケット 小麦粉 砂糖 油砂糖	冬至
AMA	がつ 木 ジャつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶)		飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉	いちご 野菜ジュースゆず南瓜大根 人参 こんにゃく れんこん	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油	冬至
AMA	がつ 木 ジャつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳		飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ	冬至
AMA	がつ 木 ジャつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト		飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油	冬至
22 PM&	がつ 木 ジ がやつ がやつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ	***
AMA	がつ 木 ジ がやつ がやつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ		飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油砂糖 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが手 ノンエッグマヨネーズ 油	SDGs×=1-
22 PM&	がつ 木 ジ がやつ がやつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン	ビスケット 小麦粉 砂糖 油砂糖 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油	SDGs×=1-
22 PM&	がつ 木 ジャン 金	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 春巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋	SDGs×=1-
22 PMs AMs 23	が 木 が かつ かつ かつ かつ かつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 春巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋	SDGs×=1-
22 PMs AMs 23	が 木 が かつ かつ かつ かつ かつ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが等 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット	以上児さんは、
PM AM	ネッ ************************************	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベッ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油	以上児さんは、 毎月セルフおに
22 PMs AMs 23	ネッ ************************************	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ	ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが等 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット	以上児さんは、
PM AM	ネッ ************************************	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ	いちご 野菜ジュース ゆす 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりを作って、 自分で作て食べる楽しみを体験
PM AM	木 つ つ つ つ つ つ つ つ つ	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン)	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆす 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ)	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが手 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりを作って、 自分で作て食べ
PM AM	が	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆす 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーブオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりを作って、 自分で作て食べる楽しみを体験
PM 3 AM 5 AM 5 PM 3 AM 5	が	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン(オレンジ)	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ じゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりを作って、 自分で作て食べ る楽しみを体験 しています。
PM AM		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃがす ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油	以上児さんは、 毎月セルフおに ぎりをで作って、べ 高分で作ってを体 しています。 日本で麻婆豆腐 が一般的になっ
PM S AM S AM S AM S AM S AM S		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ	- ごはん - ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜 ブロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 香雨 砂糖 ごま油 ドレッシング	以上児さんは、 毎月セルフオに ぎりを作って、 自分とかで作る。 シーンでは る。 といます。 日本で解と のに のは、 1970
PM AM	が	果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) フリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁	ごはんごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 朝風 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃがす ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油	以上児さんは、 毎月セルファイを きりを作って食い る楽しみます。 日本で解しています。 日本で解しています。 日本で解しています。 日本で解しています。
22 PM & AM &		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ)	- ごはん - ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャヘッ 崎瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン(オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 香雨 砂糖 ごま油 ドレッシング	以上児さんは、 毎月セルフオに ぎりを作って、 自分を作する楽しかます。 しています。 日本で解と豆腐 か一般的に、1970
PM S AM S AM S AM S AM S AM S AM S		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳	- ごはん - ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 朝風 プロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが芽 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 香雨 砂糖 ごま油 ドレッシング	以上児さんは、 毎月セルフに きりをで作て食い る楽しみをす。 しています。 日本で麻婆豆なっ たのは、1970 たのは、1970 50年ほど前に
22 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶	- ごはん - ごはん	 飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し 飲:牛乳 	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャヘッ 崎瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン(オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが等 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	以上児さんは、 毎月セルフに きりをで作て食い る楽しみをす。 しています。 日本で麻婆豆なっ たのは、1970 たのは、1970 50年ほど前に
22 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) プリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶 カレーライス	- ごはん - ごはん	飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 卵 牛肉 豚肉 チーズ 牛乳 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャヘッ 崎瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン(オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	以上児さんは、 毎月セルフってを作りを作って、 自分とかます。 しています。 日本一般的、1970 年代でほどす。 なります。
22 PM 5 AM 5 23 PM 5 AM 5 26 PM 5 AM 5 AM 5		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶 カレーライス 福神漬	- ごはん - ごはん - ごはん - ごはん	 飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し 飲:牛乳 	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペッ 崎瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ コーン	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが等 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	以上児さんは、 毎月セルフって食い 自分で作すを体験 しひみます。 日本で解いてので、 50年代でほと前が一般は、1970 年代でほと前に なります。
22 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5 PM 5 AM 5		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶 カレーライス 福神漬	- ごはん - ごはん	 飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し 飲:牛乳 	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペッ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ コーン 玉葱 人参 セロリ りんご 生姜	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが等 ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋	以上児さんは、 毎月セルファイでをはいます。 日本で作る楽しいまでは、 日本のは、 日本では 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では、 日本では 日本では 日本では 日本でも 日本でも 日本でも 日本でも 日本でも 日本でも 日本でも 日本でも
22 PM & AM &		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブスケット 麦茶 マガロことコーンのサラダ なめたパイン) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バイナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶 カレーライス 福神漬 彩りサラダ フルーツカクテル	- ごはん - ごはん - ごはん - ごはん	 飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し 飲:牛乳 	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペッ 鉤瓜 ブロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ コーン 玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 福神漬	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 せんべい 米 じゃが芋 油	以上児さんは、 毎月セルフって食い 自分で作すを体験 しひみます。 日本で解いてので、 50年代でほと前が一般は、1970 年代でほと前に なります。
22 PM & AM &		果物(ラ・フランス) ♪お誕生日ケーキ 野菜ジュース ビスケット 牛乳 アジの幽庵焼き 南瓜のいとこ煮 運盛り味噌汁 果物(みかん) ♪煮込みうどん ゆず湯(麦茶) ボーロ 牛乳 ツナポテト パリパリサラダ 丸ごと野菜のポトフ 果物(スターカットりんご) ブリン ビスケット 麦茶 マカロニ入りオムレツ ごぼうとコーンのサラダ なめこと白菜の味噌汁 果物(パイナ) ♪フルーチェ ヨーグルト 麻婆豆腐丼 春雨の中華サラダ じゃが芋の味噌汁 果物(バナナ) ♪コーンの蒸しパン 牛乳 せんべい 麦茶 カレーライス 福神漬 彩りサラダ	- ごはん - ごはん - ごはん - ごはん	 飲:牛乳 アジ (カレイ) 甘納豆 味噌 煮干し 油揚げ 豚肉 牛乳 ツナ 鰹節 ハム わかめ 味噌 煮干し 牛乳 ヨーグルト 豆腐 豚肉 味噌 卵 ハム 味噌 煮干し 飲:牛乳 	いちご 野菜ジュース ゆず 南瓜 大根 人参 こんにゃく れんこん みかん 人参 椎茸 玉葱 パセリ キャペツ 胡瓜 フロッコリー 人参 コーン 大根 かぶ 人参 りんご ごぼう 人参 コーン なめこ 白菜 パイン (オレンジ) いちご ニラ ねぎ 生姜 にんにく 人参 胡瓜 小松菜 ねぎ バナナ コーン 玉葱 人参 セロリ りんご 生姜 福神漬 キャペツ ブロッコリー コーン 木根 いんげん パブリカ	ビスケット 小麦粉 砂糖 油 砂糖 うどん 砂糖 ごま油 ボーロ しゃが ノンエッグマヨネーズ 油 香巻きの皮 砂糖 オリーフオイル 油 さつま芋 プリン ビスケット マカロニ 油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 片栗粉 油 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 ドレッシング じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 せんべい 米 じゃが芋 油	以上児さんは、 毎月セルファイスで もプラントででは、 自分で作る楽しみます。 日本で解からで からいます。 日本で解して からいます。 日本では、 1970 年代でほど前に なります。 2022年 最後の