



♥ はあとほいくえん

6がつこんだてひょう



日	曜日	主食	おかず	赤の食べ物(血や肉になる)	黄の食べ物(熱や力になる)	緑の材料(調子を整える)	未満児おやつ	3時のおやつ
1	水	中華丼	なめたけ和え けんちん汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	ジャパン 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 マーガリ コま	白菜 にんじん きくらげ しいたけ ほうれん草 オクラ なめたけ ごぼう 大根	牛乳 スティックパン	牛乳 ごまクッキー
2	木	ごはん	さばの竜田揚げ けんちん汁 キャベツのみそ汁	ヨーグルト さば 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳 おから 卵	ブルーベリー ヨム 米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 パター	しょうが にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ	牛乳 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 おからマフィン
3	金	ごはん	松風焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 こま パン粉 食パン いちご ヨム	ももパウチ こねぎ にんじん キャベツ もやし わかめ コーン ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	牛乳 ももパウチ	牛乳 ジャムサンド
4	土	みそラーメン	もやしの中華和え オレンジ	豚肉 みそ	お菓子 中華麺 砂糖 こま 油	玉ねぎ にんじん もやし こねぎ きゅうり オレンジ	お茶 メープルスナック	お茶 紫芋チップス ソフトサラダ
6	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ うの花 ほうれん草のみそ汁	牛乳 味噌 おから 油揚げ みそ 豆腐 卵	お菓子 米 片栗粉 油 砂糖 枝豆 納豆-ミックス	玉ねぎ しめじ ビーマン コーン にんじん しいたけ ほうれん草 干しぶどう	牛乳 野菜スナック	牛乳 蒸しパン
7	火	ロールパン	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ パナナ	牛乳 チーズ 牛肉 ツナ	ジャパン じゃが芋 薄力粉 マーガリ 砂糖 米	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ トマト パナナ たくあん	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 悪魔のおにぎり
8	水	やきとり丼	ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 納豆 クリーム きな粉	ビスケット 米 砂糖 こま じゃが芋	根深ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 大根	牛乳 ビスケット	牛乳 きな粉クリームサンド
9	木	ごはん	豚肉のカレーソテー 春雨サラダ すまし汁	牛乳 豚肉 ささ身 ツナ チーズ	米 油 砂糖 春雨 こま お麩 食パン	りんご 玉ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん ほうれん草	牛乳 りんご	牛乳 ツナチーストースト
10	金	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 ツナの酢の物 もやしのスープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 納豆 クリーム	ヨーグルト 米 春雨 油 砂糖 こま 納豆 ケーキ	にんじん ビーマン 絹さや きゅうり もやし きくらげ にら みかんパウチ ももパウチ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 パフェ
11	土	クリームパスタ	コーンスープ ももパウチ	鮭 牛乳	お菓子 マーガリ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン パセリ ももパウチ	お茶 大豆スナック	お茶 ひじきあられ 雪の塩
13	月	ごはん	鮭の塩こうじ焼き がんもどきの煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳 鮭 がんもどき みそ	お菓子 米 塩こうじ 砂糖 バイ皮 ブルーベリー ヨム	大根 にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	牛乳 小魚スナック	牛乳 ブルーベリーパイ
14	火	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 みそ	米 油 砂糖 こま お麩 パター	いちご キャベツ 根深ねぎ ビーマン にんじん 干しひじき きゅうり コーン しめじ わかめ	お茶 フルーチェ	牛乳 麩のきな粉ラスク
15	水	肉うどん	ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 牛肉 かつお削り節 ツナ	うどん 砂糖 米 こま	みかんパウチ 根深ねぎ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン パナナ 塩昆布	牛乳 みかんパウチ	お茶 塩っぺおにぎり
16	木	ごはん	メンチカツ ポテトサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 牛肉 豚肉 卵 牛乳 納豆 クリーム	米 油 薄力粉 パン粉 じゃがいも パター 砂糖 納豆-ミックス	パナナ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー かぼちゃ	お茶 パナナヨーグルト	お誕生日会
17	金	ピピンパ	大根サラダ 韓国風スープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ 豚肉 納豆 クリーム	ジャパン 米 砂糖 油 こまドレッシング ビシタ	ほうれん草 にんじん もやし 大根 きゅうり トマト にら きくらげ 干しぶどう	牛乳 スティックパン	牛乳 レースサンドクッキー
18	土	焼きそば	オニオンコンソメスープ みかんパウチ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麺 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン パセリ みかんパウチ	お茶 きらきらせんべい	お茶 おむすびせんべい きな粉せんべい
20	月	ごはん	さばのみぞれ煮 ほうれん草の白和え さつま芋と大根のみそ汁	牛乳 いわし 豆腐 みそ 油揚げ 卵 ヨーグルト	お菓子 米 片栗粉 こま 砂糖 納豆-ミックス 油	大根 ほうれん草 にんじん さつま芋 こねぎ りんご	牛乳 いりこ	牛乳 りんごのパウンドケーキ
21	火	ごはん	回鍋肉 中華風酢の物 わかめスープ	牛乳 チーズ 豚肉 みそ ツナ	米 春雨 こま 砂糖 油 うどん 片栗粉	にんじん キャベツ ビーマン きゅうり もやし わかめ 玉ねぎ こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 うどんスナック
22	水	炒り豆腐とんぶり	切干大根とツナのごま和え さつま汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ツナ みそ	ビスケット 米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 食パン パター	しいたけ にんじん 玉ねぎ ごぼう 切干大根 きゅうり 大根 こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 シュガートースト
23	木	ごはん	白身フライ ほうれん草ソテー ポトフ	牛乳 たら ウィンナー	米 薄力粉 パン粉 油 パター 砂糖 じゃが芋	りんご 玉ねぎ ほうれん草 しめじ コーン キャベツ にんじん	お茶 フルーチェ	牛乳 グレープゼリー
24	金	ハヤシライス	かみかみサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 牛肉 ウィンナー チーズ	ヨーグルト 米 油 強力粉 ドライイスト 砂糖	玉ねぎ しめじ マヨネーズ 煮 きゅうり にんじん ごぼう みかんパウチ ももパウチ パイン缶 ビーマン コーン	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ピザ
25	土	ちゃんぽん	餃子 オレンジ	豚肉	お菓子 中華麺 油 餃子の皮	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン しょうが 白菜 にんにく にら オレンジ	お茶 メープルスナック	お茶 ポテトチップス 白い風船
27	月	ごはん	鮭のトマトソテー スパゲティサラダ 豆腐スープ	牛乳 鮭 豆腐 豆腐 納豆 クリーム	お菓子 米 油 マーガリ 食パン	玉ねぎ トマト缶 きゅうり にんじん えのき みかんパウチ ももパウチ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 フルーツサンド
28	火	ごはん	肉じゃが わかめサラダ 白菜のみそ汁	ヨーグルト 牛肉 厚揚げ みそ 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 青じそドレッシング お菓子	いちご 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ わかめ もやし にんじん 白菜 しめじ 大根 こねぎ	お茶 いちごヨーグルト	牛乳 ムーンライトケーキ
29	水	麻婆豆腐とんぶり	キャベツとツナの甘酢和え 春雨スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	ももパウチ こねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし きくらげ 白菜 根深ねぎ ミックス	牛乳 ももパウチ	お茶 フルーチェ
30	木	ごはん	チキンカツ かぼちゃサラダ きのこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 加熱ドレッシング	オレンジ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり えのき しめじ わかめ こねぎ いちご	牛乳 オレンジ	お茶 いちごミルクプリン

*都合によりメニューを変更する場合があります。