



♥ はあとほいくえん 7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	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め ツナの酢の物 すまし汁	牛乳 牛肉 みそ ツナ 豆腐 卵	ビスケット 米 油 砂糖 薄力粉	青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ きゅうり にんじん もやし ほうれん草 こねぎ コーン	牛乳 ビスケット	牛乳 とうもろこしの歯はし揚げ
2	土	けんちんうどん	きゅうりとわかめの酢の物 みかんパウチ	鶏肉 豆腐 しらす	お菓子 うどん 砂糖	ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ きゅうり わかめ みかんパウチ	お茶 大豆スナック	お茶 おさつどき 重食バよ
4	月	ごはん	揚げ煮魚 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 卵 油揚げ みそ ゼラチン	お菓子 米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	キャベツ にんじん もやし わかめ コーン たまねぎ にんじん みかん飲料 みかんパウチ	牛乳 野菜スナック	牛乳 みかんゼリー
5	火	ごはん	タンダーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 卵	米 じゃが芋 砂糖 おろし-ミックス パター	バナナ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 カップケーキ
6	水	豚のしょうが焼き丼	ブロッコリーのおかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	ジャパソ 米 砂糖 パイ皮 りんご ムス	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン わかめ こねぎ えのき	牛乳 スティックパン	牛乳 アップルパイ
7	木	七夕そうめん	鮭のちゃんちゃん焼き フルーツ盛り合わせ	牛乳 鶏肉 鮭 みそ ゼラチン 寒天	ソールフーク そうめん 砂糖	乾しいたけ トマト オクラ コーン キャベツ にんじん たまねぎ もやし みかんパウチ ももパウチ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 七夕ゼリー
8	金	ごはん	豚肉となすのみそ炒め 春雨サラダ すまし汁	牛乳 チーズ 豚肉 みそ ささ身 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 0-1kg さつま芋 パター	なす にんじん たまねぎ きゅうり えのき わかめ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 スイートポテトサンド
9	土	和風スバゲティ	コンソメスープ ゼリー	ツナ ウィンナー	お菓子 0-1kg 油 ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ブロッコリー	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ポップコーン きな粉餅せんべい
11	月	とんこつラーメン	餃子 キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	お菓子 中華種 油 ごま 餃子の皮 米	こねぎ もやし きくらげ しょうが 白菜 にんにく にら キャベツ きゅうり にんじん ゆかり粉	牛乳 小魚スナック	お茶 ゆかりおにぎり
12	火	牛丼	なめたけ和え さつま汁	牛乳 牛肉 豆腐 みそ 豆乳 卵	米 砂糖 さつま芋 おろし-ミックス	オレンジ たまねぎ しいたけ さやいんげん ほうれん草 オクラ なめたけ にんじん ごぼう 大根 こねぎ 干しぶどう りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 蒸しパン
13	水	ごはん	メンチカツ スバゲティサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト 0-1kg クリーム	ビスケット 米 薄力粉 片栗粉 油 0-1kg じゃがいも 0-1kg ケーキ	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ みかんパウチ ももパウチ	牛乳 ビスケット	お誕生日会
14	木	ひじきごはん	さばのみそ煮 けんちん すまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ さば みそ 豆腐 鶏肉 ゼラチン	米 砂糖	バイン缶 にんじん ほしひじき しょうが 大根 ほうれん草 たまねぎ 乾しいたけ こねぎ 双ハチ	牛乳 バイン缶	お茶 フルーチェ
15	金	ごはん	焼肉炒め ナムル わかめスープ	牛乳 牛肉	ジャパソ 米 砂糖 油 ごま お菓子	たまねぎ にんじん キャベツ もやし 青ピーマン ほうれん草 わかめ こねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 ホワイティングドーナツ
16	土	焼きそば	オニオンコンソメスープ りんご	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華種 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青ピーマン パセリ りんご	お茶 メーフルスナック	お茶 紫芋チップス おむすびせんべい
19	火	ごはん	カツオカツ 金平ごぼう ほうれん草のみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 みそ きな粉	お菓子 米 薄力粉 油 パン粉 砂糖 ごま 食パン パター	たまねぎ ごぼう にんじん 青ピーマン こねぎ ほうれん草	牛乳 いりこ	牛乳 きなこトースト
20	水	そぼろかけごはん	納豆和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 油揚げ	ソールフーク 米 砂糖 片栗粉 カスタード デイグ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし ごぼう 大根	牛乳 コーンフレーク	お茶 ココアプリン
21	木	ごはん	ポークチャップ さつまいもサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 ウィンナー	米 油 さつま芋 パイ皮	みかんパウチ たまねぎ にんじん 乾しいたけ きゅうり 白菜 しめじ パセリ 青ピーマン コーン	牛乳 みかんパウチ	牛乳 ビザパイ
22	金	夏野菜カレー	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 チーズ 牛肉 さきいか	米 油 食パン	たまねぎ かぼちゃ なす 青ピーマン トマト きゅうり にんじん ごぼう ももパウチ バイン缶 りんご みかんパウチ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 サンドイッチ
23	土	しょうゆラーメン	もやしの中華和え オレンジ	豚肉	お菓子 中華種 油 ごま	にんじん たまねぎ こねぎ わかめ もやし きゅうり オレンジ	お茶 大豆スナック	お茶 ひじきあられ 白い風船
25	月	ごはん	鮭のパン粉焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー 春雨サラダ	牛乳 鮭 ウィンナー 卵	お菓子 米 パン粉 油 じゃが芋 春雨 薄力粉 片栗粉 砂糖	ブロッコリー きくらげ 白菜 ねぎ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 豆乳ドーナツ
26	火	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 油 砂糖 お麩 薄力粉 パター	バナナ レモン ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 ドロップクッキー
27	水	豚バラごぼう丼	わかめサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	ビスケット 米 砂糖 青じそレタッパ	たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ わかめ もやし にんじん かぼちゃ 大根 すいか	牛乳 ビスケット	牛乳 すいか
28	木	ごはん	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え ぶた汁	ヨーグルト いわし ツナ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 0-1kg クリーム	ブルーベリー ムス 米 片栗粉 ごま 砂糖 さつま芋 パイ皮	大根 ほうれん草 にんじん ごぼう こねぎ ももパウチ	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ミルフィーユ
29	金	ごはん	コロケック ブロッコリーサラダ わかめとえのきのみそ汁	ゼラチン 牛乳 牛肉 豚肉 卵 ツナ アイスクリーム	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油	もも たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト キャベツ わかめ えのき	お茶 フルーチェ	お茶 アイスクリーム
30	土	肉うどん	シーチキンサラダ ももパウチ	牛肉 ツナ	お菓子 うどん	ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン ももパウチ	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ポテトチップス ぼたぼた焼き

*都合によりメニューを変更する場合があります。