



♥ はあとほいくえん 8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	月	そうめん	鮭の野菜あんかけ パナナ	牛乳 鶏肉 鮭	お菓子 そうめん 砂糖 ごま油 片栗粉 米	乾燥しいたけ こねぎ トマト コーン 赤ピーマン しめじ ピーマン パナナ わかめ	牛乳 野菜スナック	お茶 わかめおにぎり	
2	火	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 卵	米 春雨 ごま油 ごま おろし 片栗粉 バター	りんご にんじん 赤ピーマン 絹さや ブロッコリー キャベツ トマト かぼちゃ たまねぎ	牛乳 りんご	牛乳 カップケーキ	
3	水	麻婆茄子どんぶり	ツナの酢の物 すまし汁	牛乳 豚肉 みそ ツナ	ジャパソ 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン マヨネーズ	なす こねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり もやし ほうれん草 しめじ たまねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 ココアサンド	
4	木	ごはん	さばの竜田揚げ ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	ゼラチン 牛乳 さば 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 枝豆 砂糖 じゃが芋 薄力粉 マヨネーズ	ミックスベリー しょうが ひじき にんじん キャベツ たまねぎ	お茶 フルーチェ	牛乳 ごまクッキー	
5	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き うの花 すまし汁	ヨーグルト 鶏肉 みそ おから 油揚げ 牛乳 卵	砂糖 米 枝豆 バター ごま油 お麩 薄力粉	バナナ こねぎ にんじん 乾燥しいたけ えのき わかめ	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 おからマフィン	
6	土	ちゃんぽん	シーチキンサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	お菓子 中華麺 油	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン きゅうり トマト 黄ピーマン オレンジ	お茶 大豆スナック	お茶 紫芋チップス ばかうけ	
8	月	ごはん	白身魚のおろしポン酢 ほうれん草の白和え なすのみそ汁	牛乳 卵 豆腐 みそ 油揚げ	お菓子 米 片栗粉 油 ごま 砂糖 じゃが芋	大根 たまねぎ こねぎ ほうれん草 にんじん なす	牛乳 小魚スナック	牛乳 ポテトフライ	
9	火	ごはん	牛肉と夏野菜の炒め物 かぼちゃサラダ 白菜スープ	牛乳 牛肉 ウィンナー	ビスケット 米 ごま油 砂糖 食パン バター	たまねぎ なす ピーマン 黄ピーマン トマト かぼちゃ きゅうり 白菜 しめじ パセリ	牛乳 ビスケット	牛乳 シュガートースト	
10	水	やきとり丼	キャベツとツナの甘酢和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ ヨーグルト	米 砂糖 いちご ヴァニラ	根深ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん もやし わかめ こねぎ えのき	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 いちごヨーグルト	
12	金	ごはん	回鍋肉 小松菜の中華風お浸し きのこスープ	牛乳 豚肉 みそ	米 ごま お菓子	パイン缶 にんじん キャベツ ピーマン 小松菜 しめじ しいたけ えのき まいたけ	牛乳 パイン缶	牛乳 ムーンライトケーキ	
13	土	<div style="text-align: center;">  <h2>お弁当の日</h2> </div>							
15	月								
16	火	ごはん	いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのごまツナサラダ わかめとしめじのみそ汁	牛乳 いわし ツナ 油揚げ みそ	お菓子 米 片栗粉 ごま	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし わかめ こねぎ しめじ たまねぎ すいか	牛乳 いりこ	牛乳 すいか	
17	水	ビビンバ	春雨サラダ 韓国風スープ	牛乳 牛肉 みそ ささ身 豚肉 ネイプクリーム	ジャパソ 米 砂糖 ごま ごま油 春雨 食パン	ほうれん草 にんじん もやし きゅうり にら きくらげ みかん缶 もも缶	牛乳 スティックパン	牛乳 フルーツサンド	
18	木	ごはん	ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ ポトフ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ツナ ウィンナー ヨーグルト 卵 ネイプクリーム	コーン 米 パン粉 片栗粉 ごま じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんじん みかん缶 パイン缶	牛乳 コーンフレーク	お誕生日会	
19	金	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 切干大根とツナのごま和え もやしのスープ	ゼラチン 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ツナ	米 ごま油 砂糖 ごま ヴァニラ	いちご キャベツ にら 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 切干大根 もやし きゅうり にんじん きくらげ	お茶 フルーチェ	牛乳 アメリカンアップルパイ	
20	土	クリームパスタ	オニオンコンソメスープ もも缶	鮭 牛乳 ウィンナー	お菓子 スナック	たまねぎ しめじ ほうれん草 パセリ みかん缶	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ひじきあられ ぼたぼた焼き	
22	月	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鮭 豆腐	お菓子 米 塩こうじ あんぱん	キャベツ にんじん もやし わかめ コーン たまねぎ	牛乳 ごぼうスナック	牛乳 あんぱん	
23	火	けんちんうどん	わかめサラダ みかん缶	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 ツナ	うどん 砂糖 米 ごま	ごぼう にんじん 大根 こねぎ キャベツ わかめ もやし たまねぎ 乾燥しいたけ	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 塩っぺおにぎり	
24	水	豚丼	納豆和え 豆苗のみそ汁	牛乳 豚肉 納豆 豆苗 豆腐 みそ 豆乳	米 砂糖 加砂糖 アイシング	オレンジ たまねぎ にんじん こねぎ ほうれん草 もやし えのき	牛乳 オレンジ	お茶 豆乳プリン	
25	木	夏野菜カレー	かみかみサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 ネイプクリーム	米 油 ごま油 ゼリー ビスケット	みかん缶 たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト きゅうり にんじん ごぼう 干しぶどう	牛乳 ももパウチ	牛乳 レーズンサンドクッキー	
26	金	ごはん	さばの照り焼き ほうれん草のごま和え 豆腐と人参のみそ汁	牛乳 さば ツナ 豆腐 みそ	ビスケット 米 砂糖 ごま	ほうれん草 にんじん たまねぎ こねぎ もも缶 パイン缶 バナナ みかん缶	牛乳 ビスケット	お茶 フルーツボンチ	
27	土	みそラーメン	もやしの中華和え みかん缶	豚肉 みそ	お菓子 中華麺 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ コーン もやし こねぎ きゅうり にんじん みかん缶	お茶 メープルスナック	お茶 おきとどき おむすびせんべい	
29	月	ごはん	焼肉炒め 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 牛肉 ツナ おから 卵	お菓子 米 砂糖 ごま油 薄力粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 大根 きゅうり トマト レモン	牛乳 野菜スナック	牛乳 レモンケーキ	
30	火	ごはん	豚肉と小松菜のカレーソーテー 人参サラダ すまし汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 ネイプクリーム	米 油 砂糖 ごま	バナナ たまねぎ 小松菜 にんじん きゅうり コーン しめじ わかめ	牛乳 バナナ	お茶 アイスクリーム	
31	水	炒り豆腐どんぶり	なめたけ和え わかめとえのきのみそ汁	ヨーグルト 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ ゼラチン 牛乳	砂糖 米	りんご しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう ほうれん草 オクラ なめたけ わかめ えのき こねぎ もも	お茶 りんごヨーグルト	お茶 フルーチェ	

*都合によりメニューを変更する場合があります。