



# ♥ はあとほいくえん

## 9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	木	ごはん	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ささ身 ツナ チーズ	ジャバツ 米 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 食パン	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり 青ピーマン 黄ピーマン わかめ こねぎ	牛乳 スナックスティック	牛乳 ツナチーズトースト
2	金	ごはん	コロケック ブロッコリーサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ツナ 卵黄クリーム	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 林'ツツケキ ヨーグルク	オレンジ たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ かぼちゃペースト パイン缶 もも缶	牛乳 オレンジ	牛乳 フルーツパフェ
3	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	根深ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン もも缶	お茶 大豆スナック	お茶 ポテトチップス ぼたぼた焼き
5	月	ごはん	さばの塩焼き 金平ごぼう キャベツのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 みそ 卵	お菓子 米 ごま油 ごま 砂糖 じゃが芋 バター 刺ケ-ツツク	ごぼう にんじん 青ピーマン キャベツ たまねぎ	牛乳 小魚スナック	牛乳 カップケーキ
6	火	そうめん	松風焼き りんご	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 みそ ツナ	そうめん ごま パン粉 米	乾しいたけ こねぎ オクラ トマト にんじん りんご 塩昆布	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 塩っぺおにぎり
7	水	牛丼	ブロッコリーのおかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 牛肉 削りかつお節 豆腐 みそ	ビスケット 米 砂糖 食パン りんご ヲム	たまねぎ しいたけ さやいんげん ブロッコリー にんじん コーン わかめ こねぎ えのき	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド
8	木	ごはん	白身フライ かぼちゃサラダ ほうれん草スープ	ヨーグルト たら 牛乳 きな粉	砂糖 アル-ベリ-ツツム 米 薄力粉 パン粉 油 お麩 バター	たまねぎ かぼちゃ きゅうり ほうれん草 えのき にんじん	お茶 ブルーベリー-ヨーグルト	牛乳 お麩のきな粉ラスク
9	金	炊き込みごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め なめだけ和え えその月見団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ えそ こしあん チーズ	米 ごま油 砂糖 ごま 刺ケ-ツツク 油	りんご にんじん ごぼう キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ ほうれん草 オクラ なめだけ 大根 かぼちゃ 乾しいたけ こねぎ	牛乳 りんご	牛乳 お月見蒸しパン
10	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	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし パセリ みかん缶	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ポップコーン きな粉せんべい
12	月	ごはん	鮭のトマトソース スパゲティサラダ 和風ポトフ	牛乳 鮭 ウィンナー チーズ	お菓子 米 油 砂糖 が'ゲイ じゃが芋 食パン	たまねぎ トマト缶 きゅうり にんじん 大根 キャベツ 青ピーマン コーン	牛乳 いりこ	牛乳 ピザトースト
13	火	ごはん	牛肉のカラフル炒め ツナの酢の物 白菜のスープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ ヨーグルト	米 ごま油 砂糖	もも缶 白菜 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ きゅうり もやし にんじん しめじ パセリ パナナ	牛乳 ももパウチ	お茶 パナナヨーグルト
14	水	そぼろかけごはん	納豆和え キャベツとじゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ みそ アイスクリーム	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし キャベツ 大根	牛乳 ビスケット	お茶 アイスクリーム
15	木	ごはん	鶏肉のから揚げ さつま芋サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵	米 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 マ'ガ'リ 砂糖 刺ケ-ツツク	パイン缶 しょうが きゅうり コーン にんじん たまねぎ	牛乳 パイン缶	お誕生日会
16	金	ちゃんぽん	ブロッコリーのごまツナサラダ フルーツ盛り合わせ	ヨーグルト 豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ	いちごツツム 中華麺 油 ごま 米	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン ブロッコリー みかん缶 もも缶 パイン缶 ごぼう	お茶 いちごヨーグルト	お茶 ひじきおにぎり
17	土	和風スパゲティ	コーンのスープ ゼリー	ツナ	お菓子 が'ゲイ 油 ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ	お茶 メープルスナック	お茶 紫芋チップス ほかうけ
20	火	ごはん	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 いわし ツナ 豆腐 みそ	お菓子 米 片栗粉 ごま 砂糖 さつま芋 が'ド'ア'テイ'グ	ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 ごぼうスナック	お茶 プリン
21	水	中華丼	ナムル 春雨スープ	牛乳 チーズ 豚肉	米 油 片栗粉 ごま ごま油 春雨	白菜 にんじん きくらげ もやし しいたけ ほうれん草 根深ねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 アメリカンアップルパイ
22	木	ごはん	肉じゃが ほうれん草の白和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ 油揚げ 卵	ジャバツ 米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 わかめ こねぎ しめじ コーン	牛乳 スナックスティック	牛乳 とうもろこしのきしめし揚げ
24	土	とんこつラーメン	餃子 オレンジ	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 ごま 餃子の皮 油	こねぎ もやし きくらげ しょうが 白菜 いら オレンジ	お茶 おむすびせんべい	お茶 ひじきあられ おさつどき
26	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ けんちょう じゃが芋のみそ汁	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	お菓子 米 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 パイ皮 さつま芋 バター	たまねぎ しめじ 青ピーマン 大根 赤ピーマン コーン にんじん キャベツ わかめ	牛乳 野菜スナック	牛乳 さつま芋パイ
27	火	ハヤシライス	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 さきいか	米 油 ごま油 お菓子	いちご たまねぎ しめじ ごぼう マ'カ'ル-水煮 きゅうり にんじん もも缶 りんご パナナ みかん缶	お茶 ブルー-チェ	牛乳 ホワイトリングドーナツ
28	水	肉みそ丼	大根サラダ 韓国風スープ	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ツナ 豚肉	米 砂糖 薄力粉 マ'ガ'リ	みかん缶 赤ピーマン 青ピーマン こねぎ 大根 にんじん きゅうり トマト もやし いら きくらげ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 バタークッキー
29	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	ヨーグルク 米 砂糖 里芋 油 じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ごぼう しいたけ きぬきや ほうれん草 乾しいたけ こねぎ	牛乳 コーンフレーク	お茶 ポテトフライ
30	金	ごはん	メンチカツ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵	米 油 薄力粉 パン粉 じゃが芋 食パン	パナナ たまねぎ きゅうり にんじん コーン キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	牛乳 パナナ	牛乳 サンドイッチ

\*都合によりメニューを変更する場合があります。