



♥ はあとほいくえん 10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 |
|----|----|----------|--------------------------------------|--------------------------------|--|--|-----------------|------------------------|
| 3 | 月 | ごはん | さばの照り焼き ひじきの煮物 つみれ汁 | 牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 アイスクリーム | お菓子 米 砂糖 枝豆 ごま油 | 干しひじき にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ | 牛乳 小魚スナック | お茶 アイスクリーム |
| 4 | 火 | ごはん | 鶏肉のねぎ塩焼き キャベツとツナの甘酢和え 白菜のみそ汁 | ヨーグルト 鶏肉 ツナ みそ 牛乳 卵 アイスクリーム | 砂糖 りんご ヨム 小麦粉 米 パター じゃが芋 | レモン 根深ねぎ キャベツ にんじん もやし 白菜 しめじ 大根 こねぎ パナナ | お茶 りんごヨーグルト | 牛乳 クレープ |
| 5 | 水 | 豚バラごぼろ丼 | 和風サラダ かぼちゃのみそ汁 | 牛乳 豚肉 みそ | コッパパン 米 砂糖 薄力粉 マカリ 黒ごま | たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ にんじん もやし わかめ コーン かぼちゃ | 牛乳 スティックパン | 牛乳 ごまクッキー |
| 6 | 木 | ごはん | 揚げ煮魚 ブロッコリーのおかか和え 和風ポトフ | 牛乳 チーズ ミルサー ワインナー アイスクリーム | 米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ビシタ | ブロッコリー にんじん コーン キャベツ たまねぎ | 牛乳 キャンディーチーズ | 牛乳 ココアクリームサンド |
| 7 | 金 | ごはん | すき焼き 春雨サラダ すまし汁 | 牛乳 牛肉 厚揚げ ささ身 | 米 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま パイ皮 アルペリ ヨム | みかんパウチ 白菜 にんじん しいたけ きゅうり ほうれん草 えのき たまねぎ | 牛乳 みかんパウチ | 牛乳 ブルーベリーパイ |
| 11 | 火 | ごはん | 鮭の塩こうじ焼き けんちょう キャベツのみそ汁 | 牛乳 鮭 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 卵 | お菓子 米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 パター | にんじん 大根 しめじ キャベツ たまねぎ | 牛乳 いりこ | 牛乳 ドロップクッキー |
| 12 | 水 | やきとり丼 | ほうれん草のごま和え さつま汁 | 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 みそ しらす チーズ | ビスケット 米 ごま 砂糖 さつま芋 食パン | 根深ねぎ たまねぎ ほうれん草 コーン にんじん ごぼう 大根 こねぎ | 牛乳 ビスケット | 牛乳 じゃこチーズトースト |
| 13 | 木 | ロールパン | かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ | 牛乳 鶏肉 ツナ | 0-100 薄力粉 パター 米 | 梨 かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ コーン オレンジ | 牛乳 梨 | お茶 菜めしおにぎり |
| 14 | 金 | ごはん | 豚肉のしょうが焼き なめたけ和え すまし汁 | 牛乳 豚肉 豆腐 卵 豆乳 | 0-100 米 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 | たまねぎ しょうが ほうれん草 オクラ なめたけ 乾しいたけ 小松菜 | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 豆乳ドーナツ |
| 15 | 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 おむすびせんべい 星たべよ |
| 17 | 月 | ごはん | いわしのみぞれ煮 ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 | 牛乳 いわし 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト | お菓子 米 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋 おろし 小麦粉 パター | ほうれん草 にんじん たまねぎ キャベツ りんご | 牛乳 ごぼうスナック | 牛乳 りんごケーキ |
| 18 | 火 | ごはん | ポークチャップ 人参サラダ わかめとえのきのスープ | 牛乳 豚肉 ツナ | 米 パター ごま 0-100 さつま芋 砂糖 黒ごま | ももパウチ たまねぎ ビーマン しめじ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ えのき | 牛乳 ももパウチ | 牛乳 スイートポテトサンド |
| 19 | 水 | 肉豆腐丼 | キャベツのごま和え すまし汁 | 牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ | コッパパン 米 油 砂糖 ごま かつお アヒダ | たまねぎ しめじ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 えのき かぼちゃペースト | 牛乳 スティックパン | お茶 パンフキンプリン |
| 20 | 木 | ごはん | チキンチキンごぼろ ブロッコリーサラダ 白菜スープ | 牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト 卵 アイスクリーム | 米 片栗粉 油 枝豆 砂糖 薄力粉 | もも ごぼう ブロッコリー にんじん キャベツ トマト 白菜 たまねぎ しめじ パセリ キウイ みかんパウチ | お茶 フルーチェ | お誕生日会 |
| 21 | 金 | ごはん | 牛肉と春雨の炒め物 さつまいもサラダ わかめとしめじのみそ汁 | 牛乳 牛肉 厚揚げ 油揚げ みそ アイスクリーム | 米 春雨 ごま油 砂糖 ごま さつま芋 ビシタ | オレンジ にんじん 赤ビーマン きゅうり たまねぎ わかめ こねぎ 綿さや しめじ 干しぶどう | 牛乳 オレンジ | 牛乳 レーズンサンドクッキー |
| 22 | 土 | ちゃんぽん | 餃子 りんご | 豚肉 | お菓子 中華麺 油 ごま油 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 にら りんご | お茶 きらきら星せんべい | お茶 ポップコーン おさつどきつ |
| 24 | 月 | ごはん | カツオカツ うの花 ぶた汁 | 牛乳 かつお おから 卵 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ | お菓子 米 薄力粉 パン粉 油 枝豆 ごま油 砂糖 さつま芋 パター いちご ヨム | にんじん 乾しいたけ 大根 ごぼう こねぎ | 牛乳 野菜スナック | 牛乳 いちごマフィン |
| 25 | 火 | カレーライス | かみかみサラダ 柿 | 牛乳 牛肉 さきいか | ビスケット 米 油 じゃが芋 ごま油 うどん 片栗粉 | たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう 柿 | 牛乳 ビスケット | 牛乳 うどんスナック |
| 26 | 水 | 麻婆茄子どんぶり | ツナの酢の物 けんちん汁 | 牛乳 チーズ 豚肉 みそ ツナ 豆腐 油揚げ きな粉 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 食パン パター | なす こねぎ しょうが にんじん きゅうり もやし ごぼう 大根 | 牛乳 キャンディーチーズ | 牛乳 きなこトースト |
| 27 | 木 | 和風スパゲティ | じゃが芋とブロッコリーのソテー ほうれん草のスープ | ヨーグルト ツナ ウィナー 鶏肉 油揚げ | いちご ヨム 砂糖 0-100 油 じゃが芋 米 | にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ほうれん草 ごぼう | お茶 いちごヨーグルト | お茶 かしわおにぎり |
| 28 | 金 | ごはん | タンドリーチキン かぼちゃサラダ ポトフ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウィナー 豆乳 卵 | 0-100 米 じゃが芋 おろし 小麦粉 砂糖 さつま芋 | かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん | 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 おとも蒸しパン |
| 29 | 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 中華麺 ごま油 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 メープルスナック | お茶 ひじきあられ ぼたぼた焼き |
| 31 | 月 | ごはん | さばの竜田揚げ 金平ごぼろ ほうれん草のみそ汁 | 牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ | お菓子 米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま マカリ 薄力粉 | しょうが ごぼう にんじん ビーマン わかめ こねぎ ほうれん草 かぼちゃ | 牛乳 ビスコ | 牛乳 ハロウィンクッキー |

*都合によりメニューを変更する場合があります。