



はあとほいくえん 11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	火	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 ツナの酢の物 きのごスープ	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ ホットクリーム	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま 食パン	もも缶 にんじん 赤ピーマン 絹さや きゅうり もやし ししいたけ えのき まいだけ たまねぎ みかん缶	牛乳 もも缶	牛乳 フルーツサンド
2	水	そぼろかけごはん	ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ みそ 卵	コッパパン 米 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 薄力粉	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ	牛乳 スティックパン	牛乳 ホワイトリングドーナツ
4	金	ごはん	回鍋肉 わかめサラダ もやしのスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵 ヨーグルト	米 青じそドレッシング 油 ホットケーキミックス 砂糖	りんご にんじん キャベツ ピーマン わかめ もやし たまねぎ きくらげ にら パナナ	牛乳 りんご	牛乳 ヨーグルトパナナケーキ
7	月	ごはん	さばのみそ煮 金平ごぼう すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 おから 卵	ビスケット 米 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 パター	ごぼう にんじん ピーマン ほうれん草 たまねぎ こねぎ	牛乳 スティックビスケット	牛乳 おからマフィン
8	火	けんちんうどん	切干大根とツナのごま和え パナナ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ	うどん ごま 米	パイン缶 ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ 切干大根 きゅうり パナナ たくあん	牛乳 パイン缶	お茶 悪魔のおにぎり
9	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 ホットクリーム	ビスケット 米 砂糖 ごま ごま油 春雨	ほうれん草 にんじん もやし にら きゅうり きくらげ 干しぶどう	牛乳 ビスケット	牛乳 レーズンサンドクッキー
10	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 大根サラダ キャベツのみそ汁	鮭 みそ ツナ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 食パン パター	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ もやし 大根 きゅうり トマト しめじ	牛乳 オレンジ	牛乳 シュガートースト
11	金	ごはん	豚肉と小松菜のカレーソテー ブロッコリーのごまツナサラダ しめじと豆腐のすまし汁	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ツナ 豆腐	砂糖 ブルーベリージャム 米 油 ごま	たまねぎ 小松菜 ブロッコリー もやし キャベツ にんじん しめじ わかめ	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ポテトフライ
12	土	クリームパスタ	コンソープ りんご	鮭 牛乳 ウィンナー	お菓子 ｶﾞｸﾞﾃﾞｲ	たまねぎ しめじ ほうれん草 コーン りんご	お茶 大豆スナック	お茶 ひじきあられ おさつどき
14	月	ごはん	いわしのみぞれ煮 ほうれん草の白和え つみれ汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 ウィンナー チーズ みそ	お菓子 米 片栗粉 ごま 砂糖 バイ皮	ほうれん草 にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ ピーマン コーン	牛乳 おせんべい	牛乳 ピザパイ
15	火	ロールパン	ビーフシチュー ポテトサラダ オレンジ	牛乳 牛肉	ロールパン じゃが芋 薄力粉 マガリ 砂糖 米	たまねぎ にんじん きゅうり コーン オレンジ ゆかり粉	お茶 フルーチェ	お茶 ゆかりおにぎり
16	水	ごはん	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ パンブキンポスタージュ	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ ヨーグルト 卵 ホットクリーム	米 薄力粉 油 砂糖	たまねぎ バセリ ブロッコリー コーン にんじん キャベツ かぼちゃペースト みかん缶 もも缶	牛乳 キャンディーチーズ	お誕生日会
17	木	チキンライス	白身フライ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 たら 卵 ツナ	コーンフレーク 米 マガリ 薄力粉 パン粉 油 ごま ホットケーキミックス 砂糖 パター	たまねぎ コーン マッシュルーム水素 キャベツ にんじん 白菜 大根	牛乳 コーンフレーク	牛乳 カップケーキ
18	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き がんもどきの煮物 かぶと豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 がんもどき 豆腐 みそ 豆乳	米 砂糖 ｶｽﾀｰﾌﾞﾃﾞｨﾝｸﾞ	りんご缶 たまねぎ 大根 にんじん さやいんげん かぶ	牛乳 りんご缶	お茶 豆乳プリン
19	土	とんこつラーメン	キャベツとツナのサラダ グレースゼリー	豚肉 ツナ	お菓子 中華麵 ごま ごま油	もやし きくらげ こねぎ キャベツ きゅうり にんじん	お茶 きらきらせんべい	お茶 紫芋チップス きな粉餅せんべい
21	月	ごはん	カツオカツ 筑前煮 和風ポトフ	牛乳 かつお 鶏肉 ウィン ナー	お菓子 米 薄力粉 油 パン粉 里芋 砂糖 じゃが芋 バイ皮 りんごジャム	ごぼう にんじん ししいたけ 絹さや 大根 キャベツ たまねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 アップルパイ
22	火	ポークカレー	かみかみサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	米 油 じゃが芋 ごま油 食パン	パナナ たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう みかん缶 もも缶 りんご缶	牛乳 パナナ	牛乳 ツナチーズトースト
24	木	中華丼	なめたけ和え わかめとえのきのごスープ	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	ビスケット 米 油 片栗粉 さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖	白菜 にんじん きくらげ ししいたけ ほうれん草 オクラ なめたけ わかめ えのき たまねぎ こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 さつまいもパウンドケーキ
25	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き キャベツとツナの甘酢和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 油揚げ 卵	米 ごま 砂糖 薄力粉	みかん缶 こねぎ キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 コーン	牛乳 みかん缶	牛乳 とうもろこしの煮ばし揚げ
26	土	焼きそば	オニオンコンソメスープ みかん缶	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麵 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン バセリ みかん缶	お茶 メープルスナック	お茶 おむすびせんべい 白い風船
28	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 白菜のみそ汁	牛乳 鮭 ウィンナー みそ	ビスケット 米 パン粉 油 じゃが芋 食パン 砂糖 マガリ	ブロッコリー 白菜 しめじ 大根 こねぎ	牛乳 クリームクラッカー	牛乳 ココアサンド
29	火	ごはん	チキンカツ かぼちゃサラダ ほうれん草スープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ウィン ナー	米 薄力粉 パン粉 油 あんぱん	かぼちゃ たまねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 あんぱん
30	水	牛丼	納豆和え さつま汁	牛乳 牛肉 納豆 豆腐 みそ きな粉 ホットクリーム	コッパパン 米 砂糖 さつま芋 ビスケット	たまねぎ ししいたけ さやいんげん ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 きな粉クリームサンド

*都合によりメニューを変更する場合があります。