



♥ はあとほいくえん 1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
5	木	五目釜飯	松風焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	ビスケット 米 ごま パン粉 食パン いちごジャム	にんじん ごぼう えのき こねぎ キャベツ もやし わかめ コーン 乾しいたけ ほうれん草 たまねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ジャムパン
6	金	ロールパン	ビーフシチュー ブロッコリーのごまツナサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 ツナ	お菓子 ローパン ジャが芋 薄力粉 マガリ 砂糖 ごま 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし キャベツ ももパウチ バイン缶 みかんパウチ かぶ 大根 ごぼう	牛乳 おせんべい	お茶 七草粥
7	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 ごま 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 おさつどき
10	火	ごはん	ポークチャップ さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	米 パター さつま芋 食パン	ももパウチ たまねぎ ビーマン しめじ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー	牛乳 ももパウチ	牛乳 ツナチーズトースト
11	水	肉みそ丼	ツナの酢の物 すまし汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 納豆クリーム	ジャパン 米 砂糖 食パン	赤ビーマン ビーマン こねぎ きゅうり にんじん もやし しめじ わかめ みかんパウチ ももパウチ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 フルーツサンド
12	木	ごはん	カツオカツ 大根サラダ 白菜のみそ汁	牛乳 チーズ かとお ツナ みそ 納豆クリーム	米 薄力粉 パン粉 油 ビスケット	大根 にんじん きゅうり トマト 白菜 たまねぎ 干しぶどう	牛乳 スティックパン	牛乳 レーズンサンドクッキー
13	金	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き けんちんうどん すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ ウィンナー チーズ	米 ごま 砂糖 強力粉 ドライフルーツ 油	りんご こねぎ にんじん 大根 ほうれん草 たまねぎ ビーマン コーン	牛乳 りんご	牛乳 ピザ
14	土	ナポリタン	シーチキンサラダ りんごパウチ	ウィンナー ツナ	お菓子 パンケーキ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン きゅうり キャベツ トマト 黄ビーマン りんごパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 星たべよ 紫いもチップス
16	月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーサラダ きのこスープ	牛乳 鯖 鯖 ツナ	ビスケット 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 バイロ さつま芋 パター	たまねぎ にんじん ビーマン えのき ブロッコリー トマト キャベツ しいたけ まいたけ こねぎ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 さつまいもパイ
17	火	肉うどん	キャベツとツナの甘酢和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 牛肉 ツナ 鶏肉	コッパノク うどん 砂糖 米	根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかんパウチ ももパウチ バイン缶 ごぼう えのき	牛乳 コーンフレーク	お茶 かしわおにぎり
18	水	豚丼	納豆和え 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 納豆 みそ	ジャパン 米 砂糖 加工大豆パウチ	たまねぎ にんじん こねぎ ほうれん草 もやし 大根 かぼちゃ ごぼう いちご	牛乳 スティックパン	お茶 いちごミルクプリン
19	木	チキンライス	ハンバーグ ポテトサラダ 和風ポトフ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 豆腐 ウィンナー ヨーグルト 納豆クリーム	お菓子 米 マガリ パン粉 ジャが芋 卵 ツナ	たまねぎ コーン マヨネーズ にんじん きゅうり 大根 かぶ しめじ いちご バイン缶 もも缶	牛乳 ビスコ	お誕生日会
20	金	ごはん	豚肉のしょうが焼き がんもどきの煮物 すまし汁	牛乳 豚肉 がんもどき 卵 豆腐	米 砂糖 お麩 薄力粉 片栗粉	バナナ たまねぎ しょうが 大根 にんじん 絹さや しめじ こねぎ	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳ドーナツ
21	土	とんこつラーメン	もやしの中華和え みかん	豚肉	お菓子 中華麺 ごま ごま油	もやし こねぎ きくらげ きゅうり にんじん みかん	お茶 ビスコ	お茶 ミニサラダ ぼたぼた焼き
23	月	ごはん	さばの竜田揚げ ほうれん草のごま和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 さば ツナ 豆腐 みそ 卵	ビスケット 米 片栗粉 油 ごま 砂糖 納豆クリーム バター	しょうが ほうれん草 にんじん わかめ こねぎ えのき	牛乳 スティックビスケット	牛乳 カップケーキ
24	火	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ 韓国風スープ	牛乳 豚肉 みそ さき身 卵	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 納豆クリーム	みかんパウチ にんじん キャベツ なら ビーマン きゅうり もやし きくらげ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 ホワイトリングドーナツ
25	水	炒り豆腐とんぶり	なめたけ和え キャベツのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ	ビスケット 米 砂糖 じゃが芋 油	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 キャベツ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ポテトフライ
26	木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	牛乳 鮭 みそ 削りかたお節 豆腐 卵 ヨーグルト	米 砂糖 納豆クリーム バター	りんごパウチ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー コーン 乾しいたけ ほうれん草 レモン	牛乳 りんごパウチ	牛乳 ヨーグルトバンドクッキー
27	金	ポークカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	米 ジャが芋 ごま油 白玉粉 納豆クリーム 油 砂糖	オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 きなこドーナツ
28	土	焼きそば	オニオンコンソメスープ ももパウチ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麺 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ビーマン パセリ ももパウチ	お茶 きらきらせんべい	お茶 ひじきあられ 白い風船
30	月	ごはん	さばのみそ煮 れんこん金平 すまし汁	牛乳 チーズ さば みそ 豚肉 卵	米 砂糖 ごま油 ごま お麩 薄力粉 パター	しょうが れんこん にんじん ビーマン えのき こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ドロップクッキー
31	火	ごはん	すき焼き キャベツのごま和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ ツナ 油揚げ たこ 卵	お菓子 米 砂糖 ごま 薄力粉 油	白菜 にんじん キャベツ もやし わかめ こねぎ しめじ 青のり	牛乳 ビスコ	牛乳 たこ焼き

*都合によりメニューを変更する場合があります。

