

❤️ はあとほいくえん 5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	だけのご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根とツナのごま和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 油揚げ 鮭 みそ ツナ 豆腐 こしあん	ジャパン 米 砂糖 白玉粉 片栗粉	だけのご たまねぎ にんじん キャベツ もやし 切干大根 きゅうり ほうれん草 よもぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 よもぎ大福	
2	火	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 大根サラダ 豆苗スープ	牛乳 チーズ 牛肉 厚揚げ ツナ 豆 苗 ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米 春雨 ごま油 砂糖 ごま ｷｯﾌﾟ	にんじん 赤ピーマン 絹さや 大根 きゅうり トマト たまねぎ もやし	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ココアクリームサンド	
6	土	和風スパゲティ	ブロッコリーのコンソメスープ ミニゼリー	ツナ ウィンナー	とうもろこし バター ｽﾞﾙﾍﾞｲ 油 ゼリー お菓子	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	お茶 ポップコーン	お茶 皇たべよ おさつどきっ	
8	月	ごはん	さばの竜田揚げ キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば ツナ みそ 卵	ｷｯﾌﾟ 米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 薄力粉 バター いちごｼﾞｬﾑ	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ストロベリーマフィン	
9	火	ごはん	鶏肉のみそマヨ焼き 小松菜とひじきのサラダ 根菜汁	ﾓｰｸﾞﾙﾄ 鶏肉 みそ ツナ 豆腐 牛乳 卵 ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	りんごｼﾞｬﾑ 砂糖 米 ごま バター ｷｯﾌﾟｷｯｸｽ	こねぎ 小松菜 にんじん 干しひじき ごぼう 大根 パナナ	お茶 りんごヨーグルト	牛乳 バナナクレープ	
10	水	豚バラごぼろ丼	納豆和え すまし汁	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 卵	お菓子 米 砂糖 薄力粉 バター	たまねぎ しょうが ごぼう ほうれん草 にんじん もやし しめじ わかめ	牛乳 ふわふわチップス	牛乳 ドロップクッキー	
11	木	ごはん	白身魚の野菜あんかけ キャベツとツナの甘酢和え わかめスープ	牛乳 ｷﾙｰﾝ ツナ ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま ｻｲﾃﾞ	バナナ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ もやし わかめ こねぎ いちご	牛乳 バナナ	牛乳 ミルフィーユ	
12	金	ロールパン	ビーフシチュー マカロニサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 ツナ	ｺﾝﾌﾙｰｸ ｻﾗﾀﾞﾝ じゃが芋 薄力粉 マガリ 砂糖 ｺｰﾋｰ ゼリー 米	たまねぎ にんじん きゅうり コーン たくあん漬	牛乳 コーンフレーク	お茶 悪魔のおにぎり	
13	土	けんちんうどん	きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	鶏肉 豆腐 しらす干し	ｷｯﾌﾟ うどん ごま 砂糖 お菓子	ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ きゅうり わかめ オレンジ	お茶 スティックビスケット	お茶 ポテトチップス 雪の信	
15	月	ごはん	鮭のフリット コールスローサラダ ポトフ	牛乳 鮭 豆乳 ツナ ウィンナー 卵 ﾓｰｸﾞﾙﾄ	米 米粉 油 ごま ｷｯﾌﾟｷｯｸｽ 砂糖 バター	りんごﾊﾞｳﾁ キャベツ にんじん コーン 大根 たまねぎ レモン 干しぶどう	牛乳 りんごﾊﾞｳﾁ	牛乳 ヨーグルトﾊﾞﾝﾄﾞｹｰｷ	
16	火	とんこつラーメン	キャベツの中華和え キウイ	牛乳 豚肉 ツナ	ｼﾞｬｯﾊﾟﾝ 中華麵 ごま ﾗｰﾄﾞ ごま油 砂糖 じゃが芋 油	もやし こねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 キウイ	牛乳 スティックパン	お茶 ポテトフライ	
17	水	やきとり丼	ブロッコリーのおかか和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ	ｸﾞﾗｯﾄﾞ 米 砂糖 ｶﾞｰﾄﾞﾌﾞﾚｯﾄﾞ	根深ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン わかめ こねぎ えのき	牛乳 クラッカー	お茶 プリン	
18	木	カレーライス	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 チーズ 鶏肉	米 じゃが芋 油 ごま油 食ﾊﾞﾝ ｻﾙ-ﾊﾞﾘｰｼﾞ ﾖｸ	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう ももﾊﾞｳﾁ ｻｲﾝﾄ りんごﾊﾞｳﾁ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ジャムパン	
19	金	 お弁当の日						牛乳 ビスコ	牛乳 ドーナツ
20	土	焼きそば	コーンスープ ももﾊﾞｳﾁ	豚肉 ウィンナー	お菓子 中華麵 油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし コーン ももﾊﾞｳﾁ	お茶 大豆スナック	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船	
22	月	ひじきごはん	揚げ煮魚 けんちょう ほうれん草としめじのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ ｷﾙｰﾝ 豆腐 鶏肉 みそ 卵	ｷｯﾌﾟ 米 砂糖 片栗粉 油 食ﾊﾞﾝ	にんじん 干しひじき にんじん 大根 ほうれん草 しめじ	牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ	
23	火	ナポリタン	シーチキンサラダ オニオンコンソメスープ	牛乳 ウィンナー ツナ	ｽﾞﾙﾍﾞｲ 油 米	りんご たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン わかめ	牛乳 りんご	お茶 わかめおにぎり	
24	水	ごはん	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 ツナ ﾓｰｸﾞﾙﾄ ｷｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	とうもろこし バター 米 薄力粉 油 砂糖 ｽﾌﾟﾝｼﾞ ｸｰｷ	たまねぎ ｻﾍﾘ ｻﾙ-ﾌﾞﾚｯﾄﾞ キャベツ トマト にんじん いちご かぼちゃペースト みかんﾊﾞｳﾁ	牛乳 ポップコーン	 お誕生日会	
25	木	肉みそとんぶり	なめたけ和え すまし汁	ﾓｰｸﾞﾙﾄ 牛肉 厚揚げ みそ 牛乳 卵	砂糖 ｻﾙ-ﾊﾞﾘｰｼﾞ 米 焼き麩 薄力粉	赤ピーマン ピーマン こねぎ オクラ ほうれん草 なめたけ えのき にんじん コーン	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 とうもろこしの香ばし揚げ	
26	金	ごはん	チキンカツ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ	米 薄力粉 ｻﾝﾌﾟﾝ 油 食ﾊﾞﾝ	みかんﾊﾞｳﾁ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ 大根 にんじん ピーマン コーン	牛乳 みかんﾊﾞｳﾁ	牛乳 ピザトースト	
27	土	ちゃんぽん	もやしの中華和え みかんﾊﾞｳﾁ	豚肉	お菓子 中華麵 油 ごま ごま油	もやし キャベツ にんじん コーン きくらげ きゅうり みかんﾊﾞｳﾁ	お茶 ポテトチップス	お茶 メープルスナック ひじきあられ	
29	月	ごはん	さばのごまみそ煮 金平ごぼう すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉	お菓子 米 砂糖 ごま油 ごま	しょうが ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ わかめ こねぎ いちご	牛乳 ビスコ	お茶 フルーチェ	
30	火	ハヤシライス	キャベツのサラダ りんご	牛乳 牛肉 ツナ	ｼﾞｬｯﾊﾟﾝ 米 油 薄力粉 砂糖 マガリ 黒ごま	たまねぎ しめじ ﾏｯｸﾞﾙﾄ ｷｯｸ キャベツ きゅうり にんじん りんご	牛乳 スティックパン	牛乳 ごまクッキー	
31	水	ごはん	ポークチャップ じゃが芋とブロッコリーのソテー きのごスープ	牛乳 豚肉 ウィンナー	ｺﾝﾌﾙｰｸ 米 バター 油 じゃが芋 ｻｲﾃﾞ りんごｼﾞｬﾑ	たまねぎ ピーマン しめじ えのき ブロッコリー しいたけ まいたけ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 アップルパイ	

*都合によりメニューを変更する場合があります。