



♥ はあとほいくえん 4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	土	肉わかめうどん	ブロッコリーのごまツナサラダ みかんパウチ	牛肉 ツナ	お菓子 うどん ごま	わかめ たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー キャベツ もやし みかんパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船
3	月	ごはん	白身魚のフライ 人参サラダ ほうれん草のスープ	牛乳 たら ツナ ウインナー チーズ	米 薄力粉 パン粉 油 ごま 強力粉 ドライアイス 砂糖	ももパウチ にんじん きゅうり コーン キャベツ ほうれん草 たまねぎ ビーマン	牛乳 ももパウチ	牛乳 ビザ
4	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き がんもどきの煮物 白菜のみそ汁	ヨーグルト 豚肉 がんもどき みそ 牛乳 おから 卵	ブルーベリー ムシ 米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 パター	たまねぎ しょうが 大根 にんじん さいいんげん 白菜 しめじ こねぎ レモン	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 レモンケーキ
5	水	牛丼	なめだけ和え さつま汁	牛乳 牛肉 豆腐 みそ	ジャパソ 米 春雨 砂糖 さつま芋 パイ皮 いちご ムシ	たまねぎ しいたけ さいいんげん ほうれん草 オクラ なめだけ にんじん ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 ストロベリーパイ
6	木	ちゃんぽん	シーチキンサラダ パナナ	牛乳 チーズ 豚肉 ツナ	中華麺 油 米	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン きゅうり トマト 黄ピーマン パナナ 大根	牛乳 キャンディーチーズ	お茶 菜めしおにぎり
7	金	桜ちらし	松風焼き 和風サラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ レバゲ ムシ	米 砂糖 ごま パン粉 食パン	パナナ にんじん だけのこ れんこん こねぎ キャベツ もやし わかめ コーン ほうれん草 しめじ たまねぎ 乾しいたけ ももパウチ みかんパウチ	牛乳 パナナ	牛乳 フルーツサンド
8	土	ナポリタン	玉ねぎとブロッコリーのスープ りんご	ウインナー	お菓子 パン粉 油	たまねぎ にんじん ビーマン コーン ブロッコリー りんご	お茶 大豆スナック	お茶 ポテトチップス 雪の音
10	月	ごはん	鮭のタルタル焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 パター	りんごパウチ 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	牛乳 りんごパウチ	牛乳 クッキー
11	火	ごはん	肉じゃが ほうれん草のごま和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ ツナ 油揚げ みそ 卵 かつお節	ビスケット 米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉	たまねぎ にんじん さいいんげん ほうれん草 わかめ たまねぎ しょうが 青のり	牛乳 ビスケット	牛乳 たこやき
12	水	炒り豆腐どんぶり	ブロッコリーのおかか和え すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 かつお節 レバゲ ムシ	米 油 砂糖 ビスケット	ミックスベリー しいたけ にんじん たまねぎ ごぼう ブロッコリー コーン しめじ わかめ 干しひじき	お茶 フルーチェ	牛乳 レズンサンドクッキー
13	木	ごはん	カツオカツ さつまいもサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 かつお みそ こしあん	お菓子 米 薄力粉 油 パン粉 さつま芋 砂糖 レバゲ ムシ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	牛乳 ポップコーン	牛乳 桜煎しパン
14	金	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ もやしのスープ	牛乳 豚肉 ささ身 豆乳	米 春雨 砂糖 ごま油 ごま 加熱ドライイグ	オレンジ にんじん キャベツ ビーマン きゅうり もやし きくらげ いら	牛乳 オレンジ	お茶 豆乳プリン
15	土	しょうゆラーメン	餃子 ももパウチ	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 餃子の皮 油	にんじん たまねぎ こねぎ わかめ ほうれん草 しょうが 白菜 いら ももパウチ	お茶 ビスコ	お茶 きな粉餅せんべい 紫芋チップス
17	月	ごはん	さばの南蛮漬け ほうれん草の白和え わかめとえのきのスープ	牛乳 さば 豆腐 みそ 卵	米 薄力粉 油 砂糖 ごま パター	みかんパウチ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 わかめ えのき パナナ	牛乳 みかんパウチ	牛乳 パナナマフィン
18	火	チキンカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 鶏肉 さきいか	コーン 米 油 パイ皮 じゃが芋 ごま油 砂糖 さつま芋 パター	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう りんご	牛乳 コーンフレーク	牛乳 さつま芋スティックパイ
19	水	中華丼	中華風酢の物 じゃが芋のスープ	牛乳 豚肉 ツナ ウインナー きな粉	ビスケット 米 油 片栗粉 春雨 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 お麩 パター	白菜 にんじん きくらげ もやし しいたけ きゅうり たまねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 お麩のきな粉ラスク
20	木	ごはん	白身魚の黄金焼き けんちょう 豆苗のみそ汁	牛乳 チーズ ムシ 豆腐 油揚げ 鶏肉 豆苗 みそ	米 砂糖 食パン りんご ムシ	にんじん 大根 たまねぎ えのき	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ジャムサンド
21	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め わかめサラダ 白菜のスープ	牛乳 牛肉 みそ ウインナー	ジャパソ 米 ごま油 砂糖 青じそ レバゲ ムシ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ キャベツ わかめ もやし にんじん 白菜 しめじ パセリ もも	牛乳 スティックパン	お茶 フルーチェ
22	土	鮭のクリームパスタ	コーンのスープ りんごパウチ	鮭 牛乳 ウインナー	お菓子 パン粉	たまねぎ しめじ ほうれん草 コーン パセリ りんごパウチ	お茶 星たべよ	お茶 おさつどきっ ひじきあられ
24	月	ごはん	鮭のパン粉焼き キャベツの甘酢和え けんちん汁	牛乳 鮭 ツナ 豆腐 油揚げ きな粉 レバゲ ムシ	米 パン粉 砂糖 ビスケット	パイン缶 パセリ キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根	牛乳 パイン缶	牛乳 きな粉クリームサンド
25	火	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ きのこスープ	牛乳 豚肉 大豆水煮 ツナ しらす チーズ	ゼリー 米 じゃが芋 油 砂糖 食パン	たまねぎ にんじん トマト缶 トマト ブロッコリー キャベツ しいたけ えのき まいたけ コーン	牛乳 みかんゼリー	牛乳 じゃこチーストースト
26	水	チキンライス	メンチカツ スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 ウインナー ヨーグルト 卵	コーン 米 マーガリン 油 薄力粉 パン粉 レバゲ ムシ じゃが芋 砂糖 レバゲ ムシ パター	たまねぎ コーン マッシュルーム水煮 きゅうり にんじん キャベツ りんご	牛乳 コーンフレーク	お誕生日会
27	木	ごはん	さばの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ おから 卵	ジャパソ 米 砂糖 枝豆 ごま油 薄力粉 バター	干しひじき にんじん ほうれん草 えのき たまねぎ こねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 おからマフィン
28	金	ロールパン	クリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	お菓子 レバゲ ムシ じゃが芋 薄力粉 パター ごま 米	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン ごぼう えのき	牛乳 おせんべい	牛乳 かしわおにぎり

*都合によりメニューを変更する場合があります。