



♥ はあとほいくえん

6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	木	ごはん	鮭の塩こうじ焼き がんもどきの煮物 小松菜のみそ汁	牛乳 鮭 がんもどき みそ 豆乳 きな粉	とうもろこし 米 塩こうじ 砂糖 薄力粉 マーガリン	大根 にんじん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ	牛乳 ポップコーン	牛乳 豆乳きな粉クッキー
2	金	ごはん	豚肉とキャベツのみそ炒め わかめサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐	ビスケット 米 ごま油 砂糖 ごま 青じそドレッシング 食パン いちごゼリー	キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ わかめ もやし にんじん ほうれん草 こねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャムサンド
3	土	しょうゆラーメン	中華風酢の物 オレンジ	豚肉 ツナ	お菓子 中華麺 ごま油 春雨 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ わかめ こねぎ きゅうり もやし オレンジ	お茶 大豆スナック	お茶 ポテトチップス 白い風船
5	月	ごはん	赤魚の煮付け うの花 なすのみそ汁	牛乳 チーズ 赤魚 みそ 厚揚げ おから 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 枝豆 ごま油 パイ皮 プルベリーゼリー	しょうが 小松菜 にんじん なす 乾しいたけ 玉ねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ブルーベリーパイ
6	火	肉わかめうどん	ブロッコリーのごまツナサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 牛肉 ツナ	お菓子 うどん ごま 米	わかめ 玉ねぎ 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 ももパウチ りんごパウチ 塩昆布	牛乳 ビスコ	お茶 塩昆布とツナのおにぎり
7	水	ピピンパ	大根サラダ 春雨スープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ	ジャパン 米 砂糖 ごま油 春雨 お麩 パター 黒砂糖	ほうれん草 にんじん もやし 大根 きゅうり トマト きくらげ 白菜 根深ねぎ	牛乳 スティックパン	牛乳 お麩の黒砂糖ラスク
8	木	ごはん	白身魚の黄金焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 鶏肉	米 里芋 油 砂糖 薄力粉 マーガリン	オレンジ ごぼう にんじん しいたけ 絹さや ほうれん草 えのき 玉ねぎ	牛乳 オレンジ	牛乳 バタークッキー
9	金	ポークカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 卵	米 じゃが芋 ごま油 薄力粉 パター 砂糖	ももパウチ 玉ねぎ にんじん きゅうり ごぼう りんご レモン	牛乳 ももパウチ	牛乳 レモンマフィン
10	土	鮭のクリームパスタ	コーンスープ ももパウチ	鮭 牛乳 りんご	お菓子 マーガリン	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン ももパウチ	お茶 メープルスナック	お茶 皇たべよ 雪の宿
12	月	五目釜飯	かつおカツ ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお ツナ みそ 卵	コーン 米 薄力粉 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋 ビシソレ	にんじん ごぼう えのき ほうれん草 玉ねぎ こねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 エッグサンドクラッカー
13	火	ロールパン	ビーフシチュー コールスローサラダ ゼリー	牛肉 ツナ 牛乳	じゃが芋 油 マーガリン 薄力粉 マーガリン 砂糖 ごま ゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ コーン いちご	お茶 ポテトチップス	お茶 フルーチェ
14	水	そぼろかけごはん	なめたけ和え 根菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 卵 かつお節	ビスケット 米 砂糖 片栗粉 さつま芋 薄力粉	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草 オクラ なめたけ 大根 ごぼう こねぎ 青のり	牛乳 スティックビスケット	お茶 たこやき
15	木	ごはん	あじの南蛮漬け キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 あじ ツナ 豆腐	米 薄力粉 油 砂糖 ごま 食パン パター	バナナ 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし 小松菜	牛乳 バナナ	牛乳 シュガートースト
16	金	ごはん	豚肉とアスパラのカレーソテー ブロッコリーサラダ 豆苗スープ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 マーガリン	お菓子 米 油 砂糖	玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー キャベツ トマト にんじん かつ	牛乳 ビスコ	お茶 アイスクリーム
17	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	とうもろこし 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 みかんパウチ	お茶 ポップコーン	お茶 ひじきあられ ぼたぼた焼き
19	月	ごはん	鮭のパン粉焼き さつまいもサラダ わかめとしめじのみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 パン粉 さつま芋 かぼちゃピューレ	パイン缶 きゅうり にんじん わかめ こねぎ しめじ	牛乳 パイン缶	お茶 ココアプリン
20	火	ごはん	タンダーリーチキン スパゲティサラダ ポトフ	鶏肉 ヨーグルト りんご 牛乳 おから 卵	お菓子 米 マーガリン 砂糖 じゃが芋 薄力粉 パター	きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ	お茶 おせんべい	牛乳 おからマフィン
21	水	スタミナ牛丼	納豆和え すまし汁	牛乳 チーズ 牛肉 納豆 豆腐 マーガリン	油 ごま油 米 砂糖 食パン	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし ほうれん草 えのき 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
22	木	ごはん	あじのカレー揚げ 人参サラダ きのこスープ	牛乳 あじ ツナ ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	キウイ にんじん きゅうり キャベツ コーン しいたけ えのき まいたけ 玉ねぎ りんご ももパウチ	牛乳 キウイ	お茶 りんごと桃のヨーグルト
23	金	夏野菜カレー	シーチキンサラダ バナナ	豚肉 ツナ 牛乳 マーガリン	じゃが芋 油 米 マーガリン	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ トマト きゅうり キャベツ 黄ピーマン バナナ みかんパウチ	お茶 ポテトチップス	牛乳 パフェ
24	土	ナポリタン	オニオンコンソメスープ ゼリー	りんご	ビスケット マーガリン 油 ゼリー お菓子	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン	お茶 スティックビスケット	お茶 きらきら皇せんべい おさつどき
26	月	ごはん	さばのおろし煮 けんちん 豚汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	ビスケット 米 片栗粉 砂糖 さつま芋	大根 こねぎ にんじん ごぼう 寒天 みかんパウチ パイン缶	牛乳 ビスケット	お茶 牛乳かん
27	火	そうめん	松風焼き ブロッコリーのおかか和え みかんパウチ	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	コーン そうめん ごま パン粉 砂糖 米	乾しいたけ オクラ コーン こねぎ にんじん ブロッコリー みかんパウチ ゆかり粉	牛乳 コーンフレーク	お茶 ゆかりおにぎり
28	水	ごはん	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト	ジャパン 米 薄力粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マーマレード	しょうが きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	牛乳 スティックパン	お誕生日会
29	木	ごはん	さわらの野菜あんかけ ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 ツナ チーズ	クラッカー 米 片栗粉 ごま油 砂糖 枝豆 食パン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ 干しひじき ほうれん草	牛乳 クラッカー	牛乳 ツナチーズトースト
30	金	ごはん	肉じゃが 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ みそ マーガリン	とうもろこし 米 じゃが芋 砂糖 ビシソレ	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし わかめ コーン 大根 こねぎ 干し豆腐	牛乳 ポップコーン	牛乳 レースサンドクラッカー

*都合によりメニューを変更する場合があります。