



♥ はあとほいくえん 7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	とんこつラーメン	餃子 オレンジ	豚肉	お菓子 中華麺 ごまごま油 餃子の皮 油	もやし こねぎ きくらげ しょうが 白菜 にんにく にら オレンジ	お茶 メーブルスナック	お茶 星たべよ 白い風船
3	月	ごはん	鮭のタルタル焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 鮭 卵	コーンフレーク 米 砂糖 お餅-ミックス バター	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー	牛乳 コーンフレーク	牛乳 カップケーキ
4	火	ごはん	回鍋肉 中華風酢の物 モロヘイヤオクラのスープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ	米 春雨 ごま 砂糖 ごま油 薄力粉 マカリ 黒ごま	ミックスベリー にんじん キャベツ ピーマン きゅうり もやし モロヘイヤ オクラ 玉ねぎ	お茶 フルーチェ	牛乳 ごまクッキー
5	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	米 砂糖 じゃが芋 薄力粉 油	りんご しいたけ にんじん 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー にんじん コーン わかめ しめじ	牛乳 りんご	お茶 ポテトフライ
6	木	ごはん	揚げ煮魚 金平ごぼう 豆苗みそ汁	牛乳 チーズ 卵-サ 豚肉 豆苗 卵 卵-サ クリーム	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま バター お餅-ミックス	ごぼう にんじん ピーマン 玉ねぎ 大根 パナナ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 バナナクレープ
7	金	七夕そうめん	茄子と牛肉のみそ炒め フルーツ盛り合わせ	牛乳 鶏肉 牛肉 みそ	ビスケット そうめん 砂糖 ごま油 ごま	乾しいたけ トマト オクラ コーン 茄子 キャベツ にんじん 玉ねぎ みかんパウチ ももパウチ りんごパウチ 寒天	牛乳 ビスケット	牛乳 七夕ゼリー
8	土	焼きそば	コーンスープ みかんパウチ	豚肉 肉片	お菓子 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン もやし コーン みかんパウチ	お茶 大豆スナック	お茶 ポップコーン きな粉餅せんべい
10	月	ごはん	さばのごまみそ煮 納豆和え すまし汁	牛乳 さば みそ 納豆 豆腐	お菓子 米 砂糖 片栗粉 ごま パイ皮 りんごパウチ	ほうれん草 にんじん もやし えのき わかめ	牛乳 ビスコ	牛乳 アップルパイ
11	火	五目チャーハン	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	ヨーグルト 焼き豚 鶏肉 ささ身 牛乳 おから 卵	フルーベリーヤム 砂糖 米 ごま油 片栗粉 春雨 お餅-ミックス	玉ねぎ ピーマン にんじん こねぎ しいたけ しいたけ 黄ピーマン きゅうり わかめ りんごパウチ	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 りんご蒸しパン
12	水	ちゃんぽん	シーチキンサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	とうもろこし 中華麺 油 米 砂糖	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 大根 黄ピーマン オレンジ	牛乳 ポップコーン	お茶 菜めしおにぎり
13	木	ごはん	カツオの磯風味 けんちょう キャベツのみそ汁	牛乳 かつお 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ 肉片 チーズ	コッパパン 米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 強力粉 ドライスト	あおのり にんじん 大根 キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン	牛乳 スティックパン	牛乳 ピザ
14	金	夏野菜カレー	かみかみサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 アイスクリーム	米 油 ごま油 ゼリー	オレンジ 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 ズッキーニ トマト きゅうり にんじん ごぼう	牛乳 オレンジ	お茶 アイスクリーム
15	土	肉わかめうどん	ブロッコリーのおかか和え ももパウチ	牛肉 かつお節	お菓子 うどん 砂糖	わかめ 玉ねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー コーン ももパウチ	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ひじきあられ おさつどきつ
18	火	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 肉片	クラッカー 米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン ブロッコリー もも	牛乳 クラッカー	お茶 フルーチェ
19	水	麻婆茄子どんぶり	もやしの中華和え 白菜スープ	牛乳 チーズ 豚肉 みそ しらす干し	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン	茄子 こねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ コーン	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 じゃこチーズトースト
20	木	ごはん	白身魚のおろしポン酢焼き 切干大根とツナのごま和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 卵-サ ツナ 油揚げ みそ 豆腐	米 片栗粉 油 加工ドレッシング	パナナ 大根 玉ねぎ こねぎ 切干大根 きゅうり にんじん わかめ しめじ	牛乳 バナナ	お茶 豆乳プリン
21	金	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	ビスケット 米 ごま油 ごま 砂糖 お餅 薄力粉 バター	レモン 根菜ねぎ キャベツ にんじん もやし えのき 小松菜	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアマフィン
22	土	和風スパゲティ	オニオンコンソメスープ ゼリー	牛乳 ツナ 肉片	とうもろこし スパゲティ 油 ゼリー お菓子	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン	お茶 ポップコーン	お茶 星たべよ 紫芋チップス
24	月	五目ご飯	カレイの煮付け キャベツのごま和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ カレイ 厚揚げ ツナ 豚肉 みそ 肉片 クリーム	お菓子 米 砂糖 ごま 片栗粉 さつまい 食パン	にんじん ごぼう しいたけ しょうが ほうれん草 キャベツ もやし 大根 こねぎ ももパウチ みかんパウチ	牛乳 ビスコ	牛乳 フルーツサンド
25	火	けんちんうどん	ひじきの煮物 りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	うどん 枝豆 ごま油 砂糖 米	いちご ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ 干しひじき りんご わかめ	お茶 フルーチェ	お茶 わかめおにぎり
26	水	豚丼	ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	コッパパン 米 砂糖 ごま お餅	玉ねぎ にんじん こねぎ ほうれん草 乾しいたけ すいか	牛乳 スティックパン	牛乳 すいか
27	木	ごはん	ハンバーグ マカロニサラダ 玉ねぎとブロッコリースープ	ヨーグルト 牛肉 豚肉 豆腐 ツナ 肉片-サ ヨーグルト 卵 肉片-サ クリーム	いちごザムザ 砂糖 米 パン粉 卵-サ 薄力粉 油	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー みかんパウチ キウイ	お茶 いちごヨーグルト	お誕生日会
28	金	ごはん	松風焼き 筑前煮 さつまい	牛乳 チーズ 鶏肉 みそ 豆腐 卵	米 ごま パン粉 油 里芋 砂糖 さつまい 薄力粉	こねぎ にんじん ごぼう しいたけ きぬさや 大根 コーン	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 とうもろこしの煮ほし揚げ
29	土	みそラーメン	キャベツとツナのサラダ りんごパウチ	豚肉 みそ ツナ	お菓子 中華麺 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん もやし こねぎ キャベツ きゅうり りんごパウチ	お茶 メーブルスナック	お茶 ぼたぼた焼き 白い風船
31	月	ごはん	鮭のフリット さつまいもサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 鮭 豆腐 肉片 ヨーグルト	お菓子 米 米粉 油 さつまい 砂糖	青のり きゅうり にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ももパウチ	牛乳 おせんべい	お茶 桃のヨーグルト

*都合によりメニューを変更する場合があります。