



♥ はあとほいくえん 8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	火	ごはん	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え なすのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ みそ 卵	米 ごま 砂糖 食パン	いちご 玉ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん なす	お茶 フルーチェ	牛乳 サンドイッチ
2	水	やきとり丼	ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ 豆乳 きな粉	米 砂糖 薄力粉 マーガリン	オレンジ 根深ねぎ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン ごぼう 大根	牛乳 オレンジ	牛乳 豆乳きな粉クッキー
3	木	ごはん	あじの南蛮漬け 大根サラダ すまし汁	牛乳 あじ ツナ 豆腐 卵	とうもろこし 米 薄力粉 油 砂糖 パター ホットケーキミックス	玉ねぎ にんじん ビーマン 大根 きゅうり トマト ほうれん草 こねぎ	牛乳 ポップコーン	牛乳 カップケーキ
4	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め じゃが芋とブロッコリーのソテー 豆苗スープ	牛乳 牛肉 みそ ウインナー 豆苗 きな粉	米 ごま油 砂糖 油 じゃが芋 食パン バター	ももパウチ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー もやし	牛乳 ももパウチ	牛乳 きな粉トースト
5	土	ナポリタン	オニオンコンソメスープ ももパウチ	ウインナー	お菓子 マガティ 油	玉ねぎ にんじん ビーマン コーン ももパウチ	お茶 メープルスナック	お茶 雪の信 大豆スナック
7	月	ひじきごはん	赤魚の煮つけ ほうれん草のお浸し じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 赤魚 厚揚げ かつお節 みそ	お菓子 米 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 パイ皮 さつま芋 パター	にんじん ひじき しょうが 小松菜 ほうれん草 玉ねぎ こねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳 さつま芋スティックパイ
8	火	焼きそば	きゅうりとトマトのさっぱり和え もやしのスープ	ヨーグルト 豚肉 ツナ	砂糖 アルバリーツ 油 中華麺 米	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり トマト きくらげ たら ゆかり粉	お茶 ブルーベリーヨーグルト	お茶 ゆかりおにぎり
9	水	豚バラとナスの 蒲焼き丼	なめたけ和え 根菜みそ汁	牛乳 チーズ 豚肉 みそ ホットクリーム	米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 ココアパウ	なす 玉ねぎ こねぎ ほうれん草 オクラ なめたけ 大根 ごぼう にんじん みかんパウチ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 フルーツサンド
10	木	ハヤシライス	シーチキンサラダ ゼリー	牛乳 牛肉 ツナ	ココアパウ 米 油 ゼリー	玉ねぎ しめじ マカールム水煮 きゅうり キャベツ トマト 黄ビーマン いちご	牛乳 スティックパン	お茶 フルーチェ
12	土	肉わかめうどん	キャベツのごま和え バナナ	牛乳 ツナ	とうもろこし うどん 砂糖 ごま お菓子	わかめ 玉ねぎ にんじん こねぎ キャベツ もやし パナナ	お茶 ポップコーン	お茶 星たべよ おさつどき
14	月	 お弁当の日						
15	火							
16	水	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 卵の花 すまし汁	牛乳 鮭 みそ おから 油揚げ 豆腐 アイスクリーム	コープルク 米 砂糖 枝豆 ごま油	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 乾しいたけ 小松菜	牛乳 コーンフレーク	お茶 アイスクリーム
17	木	スタミナ牛丼	納豆和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 牛肉 納豆 油揚げ みそ こしあん	油 ごま油 米 砂糖	バナナ 玉ねぎ にんじん ビーマン ほうれん草 もやし わかめ こねぎ しめじ 粉寒天	牛乳 バナナ	牛乳 水ようかん
18	金	ポークカレー	かみかみサラダ りんご	牛乳 豚肉 さきいか	ビスケット 米 じゃが芋 ごま油 加納アテック	玉ねぎ にんじん きゅうり ごぼう りんご	牛乳 どうぶつビスケット	お茶 プリン
19	土	しょうゆラーメン	餃子 オレンジ	豚肉	お菓子 中華麺 ごま油 餃子の皮 油	にんじん 玉ねぎ わかめ こねぎ しょうが 白菜 たら オレンジ	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ひじきあられ 白い風船
21	月	ごはん	白身魚のおろしポン酢焼き 人参サラダ きのことスープ	牛乳 鮭 ツナ 卵 かつお節	ココアパウ 米 片栗粉 油 ごま 薄力粉	大根 玉ねぎ こねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ししいたけ えのき まいたけ 青のり	牛乳 スティックパン	牛乳 たこやき
22	火	冷やしそうめん	松風焼き キャベツとツナの甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ツナ	そうめん ごま パン粉 砂糖 米	ミックス 乾しいたけ コーン トマト オクラ こねぎ にんじん キャベツ もやし たくあん 青のり	お茶 フルーチェ	お茶 悪魔のおにぎり
23	水	中華丼	キャベツの中華和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 ツナ 卵 ヨーグルト	お菓子 米 油 片栗粉 ごま ごま油 砂糖 春雨 ホットケーキミックス パター	白菜 にんじん きくらげ ししいたけ キャベツ きゅうり 塩昆布 根深ねぎ レモン 干しぶどう	牛乳 おせんべい	牛乳 レモンパウンドケーキ
24	木	ごはん	さばの竜田揚げ 筑前煮 大根のみそ汁	牛乳 チーズ さば 鶏肉 みそ 卵 ホットクリーム	米 片栗粉 油 里芋 砂糖 パター ホットケーキミックス	しょうが ごぼう にんじん ししいたけ 綿さや 大根 玉ねぎ こねぎ ももパウチ みかんパウチ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 クレープ
25	金	ごはん	ナスと牛肉のみそ炒め ツナの酢の物 すまし汁	牛乳 牛肉 みそ ツナ 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま	りんご なす キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり もやし しめじ わかめ 粉寒天	牛乳 りんご	牛乳 マスカットゼリー
26	土	ちゃんぽん	もやしの中華和え みかんパウチ	豚肉	お菓子 中華麺 油 ごま ごま油	もやし キャベツ にんじん きくらげ コーン きゅうり みかんパウチ	お茶 大豆スナック	お茶 ポップコーン きな粉せんべい
28	月	ごはん	焼肉炒め 春雨サラダ オクラと玉ねぎのスープ	牛乳 牛肉 ささ身	米 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま 食パン マーガリン	みかんパウチ 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン きゅうり オクラ コーン	牛乳 みかんパウチ	牛乳 ココアサンド
29	火	山菜釜飯	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	コープルク 米 だけのご 塩こうじ 砂糖 薄力粉 マーガリン 黒ごま	にんじん ごぼう しめじ 大根 さやいんげん 小松菜 玉ねぎ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ごまクッキー
30	水	ごはん	チキン南蛮 ブロッコリーサラダ コーンポタージュ	ヨーグルト 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト ホットクリーム	砂糖 いちごツツ 米 薄力粉 油 マーガリン ホットケーキ コープルク	玉ねぎ パセリ ブロッコリー コーン キャベツ にんじん キウイ パイン缶	お茶 ストロベリーヨーグルト	 お誕生日会
31	木	ごはん	ポークチャップ コールスローサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ツナ ウインナー ヨーグルト	ビスケット 米 パター ごま じゃが芋 砂糖	玉ねぎ ビーマン しめじ キャベツ にんじん コーン りんごパウチ バナナ ももパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	お茶 フルーツヨーグルト

*都合によりメニューを変更する場合があります。