



♥ はあとほいくえん 9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	金	ごはん	牛肉と春雨の炒め物 ナムル 豆苗スープ	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆苗 きな粉 ソフトクリーム	とうもろこし 米 春雨 ごま油 砂糖 ごま ビスケット	にんじん 赤ピーマン 絹さや ほうれん草 もやし 玉ねぎ	牛乳 ポップコーン	牛乳 きな粉クリームサンド
2	土	鮭のクリームパスタ	オニオンコンソメスープ みかんパウチ	鮭 牛乳 ウィンナー	お菓子 卵 ガティ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン みかんパウチ	お茶 メープルスナック	お茶 星たべよ 白い風船
4	月	ごはん	あじのカレー揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳 あじ ツナ 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ビスケット	小松菜 にんじん 乾しいたけ 玉ねぎ こねぎ	お茶 フルーチェ	牛乳 エッグサンドクラッカー
5	火	ちゃんぽん	シーチキンサラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 油 米 ごま	ももパウチ もやし キャベツ コーン にんじん きくらげ きゅうり トマト 黄ピーマン りんご 塩昆布	牛乳 ももパウチ	お茶 塩昆布とツナのおにぎり
6	水	そぼろかけごはん	なめだけ和え かぼちゃと大根のみそ汁	牛乳 チーズ 鶏肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 マーガリン	玉ねぎ にんじん さやいんげん 大根 ほうれん草 オクラ なめだけ かぼちゃ こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 バタークッキー
7	木	ごはん	鮭のパン粉焼き さつまいもサラダ すまし汁	牛乳 鮭 ウィンナー チーズ	米 パン粉 さつま芋 パイ皮	オレンジ きゅうり にんじん えのき ほうれん草 玉ねぎ ピーマン コーン	牛乳 オレンジ	牛乳 ピザパイ
8	金	ごはん	牛肉のカラフル炒め 中華風酢の物 オクラスープ	牛乳 牛肉 みそ ツナ	コーン粉 米 ごま油 砂糖 春雨 ごま	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ きゅうり にんじん もやし きくらげ オクラ 粉寒天	牛乳 コーンフレーク	牛乳 パインゼリー
9	土	けんちんうどん	わかめサラダ パナナ	鶏肉 豆腐	ビスケット うどん 青じそドレッシング お菓子	ごぼう にんじん 大根 乾しいたけ こねぎ キャベツ わかめ もやし 玉ねぎ パナナ	お茶 スティックビスケット	お茶 ポップコーン 雪の脛
11	月	五目釜飯	白身魚の黄金焼き がんもどきの煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ほき がんもどき みそ ソフトクリーム	ビスケット 米 砂糖 食パン	にんじん ごぼう えのき 大根 さやいんげん キャベツ 玉ねぎ ももパウチ みかんパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 フルーツサンド
12	火	チキンカレー	かみかみサラダ 梨	ヨーグルト 鶏肉 アイスクリーム	米 油 じゃが芋 ごま油	りんごパウチ 玉ねぎ にんじん きゅうり ごぼう 梨	お茶 りんごヨーグルト	お茶 アイスクリーム
13	水	豚バラごぼう丼	納豆和え けんちん汁	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 油揚げ 卵	とうもろこし 米 砂糖 薄力粉 パター	玉ねぎ しょうが ごぼう ほうれん草 にんじん もやし 大根	牛乳 ポップコーン	牛乳 ドロップクッキー
14	木	ごはん	カツオの磯風味 キャベツとツナの甘酢和え さつま汁	牛乳 かつお ツナ 豆腐 みそ 卵 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 卵-キックス バター	みかんパウチ 青のり キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 こねぎ レモン汁 干しぶどう	牛乳 みかんパウチ	牛乳 ヨーグルトパウンドケーキ
15	金	ごはん	肉じゃが ほうれん草の白和え わかめとしめじのみそ汁	牛乳 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ 油揚げ 卵 かつお節	米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉	りんご 玉ねぎ にんじん もやし さやいんげん ほうれん草 わかめ こねぎ しめじ 青のり	牛乳 りんご	お茶 たこやき
16	土	焼きそば	コーンスープ ももパウチ	豚肉 ウィンナー	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 ももパウチ	お茶 メープルスナック	お茶 おさつどきっ ひじきあられ
19	火	ごはん	タンドライーチキン スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー 豆乳	お菓子 米 ガティ じゃが芋 卵-ドレッシング	きゅうり 玉ねぎ にんじん キャベツ	牛乳 ビスコ	お茶 豆乳プリン
20	水	ピピンパ	大根サラダ わかめスープ	牛乳 チーズ 牛肉 みそ ツナ	米 砂糖 ごま油 ごま パイ皮 りんごシロ	ほうれん草 にんじん もやし 大根 きゅうり トマト わかめ 玉ねぎ こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 アップルパイ
21	木	ごはん	鮭のタルタル焼き ブロッコリーのこまツナサラダ すまし汁	牛乳 鮭 ツナ 豆腐	お菓子 米 ごま お麩 バター 黒砂糖	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん もやし ほうれん草 こねぎ	牛乳 おせんべい	牛乳 麩の黒砂糖ラスク
22	金	とんこつラーメン	キャベツの中華和え オレンジ	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 ごま ごま油 砂糖 米	梨 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 オレンジ わかめ	牛乳 梨	お茶 わかめおにぎり
25	月	ごはん	さばのおろし煮 けんちん 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ	卵 米 片栗粉 砂糖	大根 こねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ いちご 粉寒天	牛乳 クラッカー	牛乳 ストロベリーゼリー
26	火	炒り豆腐とんぶり	ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐 ソフトクリーム	米 枝豆 ごま油 パイ皮	しいたけ にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しひじき ほうれん草 みかんパウチ	お茶 フルーチェ	牛乳 ミルフィーユ
27	水	ハンバーグカレー	ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ツナ ヨーグルト 卵 ソフトクリーム	ビスケット 米 じゃが芋 油 パン粉 砂糖 薄力粉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン ももパウチ りんごパウチ バイン缶	牛乳 どうぶつビスケット	誕生日会
28	木	ごはん	揚げ煮魚 和風サラダ すまし汁	ヨーグルト 卵-サ 牛乳 ツナ チーズ	ブルーベリーシロ 米 片栗粉 油 砂糖 食パン	キャベツ にんじん もやし わかめ コーン こねぎ しめじ 玉ねぎ 乾しいたけ	お茶 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ツナチーズトースト
29	金	栗ご飯	松風焼き ブロッコリーのおかか和え いわしの月見汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節 いわし 卵	お菓子 米 栗 ごま パン粉 砂糖 卵-キックス バター ビスケット	こねぎ にんじん ブロッコリー コーン 大根 乾しいたけ	牛乳 ビスコ	牛乳 うさぎのカップケーキ
30	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 白菜 なら オレンジ	お茶 きらきら星せんべい	お茶 ポップコーン きな粉餅せんべい

*都合によりメニューを変更する場合があります。