

## はあとほいくえん 10がつこんだてひょう



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
月	ごはん	白身魚の野菜あんかけ キャベツとツナの甘酢和え 根菜みそ汁	牛乳 ホキ ツナ 豆腐 みそ こしあん	お菓子 米 片栗粉 ごま油 砂糖 パイ皮	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ もやし ごぼう 大根 こねぎ	牛乳 ビスコ	牛乳スティックあんパイ
火	ごはん	ポークビーンズ コールスローサラダ 和風ポトフ	牛乳 豚肉 大豆水煮 ツナ ウインナー	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉	バナナ たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン 大根 しめじ	牛乳パナナ	牛乳 ココアケーキ
水	肉みそどんぶり	ほうれん草のごま和え	4乳 チーズ 牛肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 豆乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 マーガ・リン	 	牛乳	牛乳
木	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃとチーズのサラダ	牛乳 鮭 みそ チーズ	クラッカー 米 砂糖 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし かぼちゃ きゅうり しいだけ えのき	キャンディーチーズ	豆乳きな粉クッキー 牛乳
^		きのこスープ		米 砂糖 油 片栗粉	まいたけ ピーマン コーン りんごパウチ みかんパウチ たまねぎ	クラッカー お茶	ピザ 牛乳
壶	Clah	オクラスープ	J-7 ルト 鶏肉 牛乳 	ホットケーキミックス バター 	黄ピーマン きゅうり オクラ きくらげ		キャロット パウンドケーキ 牛乳
火	カレーライス	かみかみサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	油 ごま油 パイ皮 ブルーバリージ ヤム	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう ももパウチ パイン缶 りんごパウチ	どうぶつビスケット	ブルーベリーパイ
水	麻婆豆腐どんぶり	きゅうりとトマトの中華風サラダ もやしのスープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ツナ	お菓子 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 食パン いちごジャム	こねぎ しょうが にんじん きゅうり トマト もやし きくらげ にら	牛乳 ポップコーン	牛乳 ジャムサンド
*	ごはん	さばの竜田揚げ 筑前煮 すまし汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 キットケーキミックス バター	ももパウチ しょうが ごぼう にんじん しいたけ 絹さや 小松菜 パナナ	牛乳 ももパウチ	牛乳 豆乳バナナマフィン
金	ごはん	チキンチキンごぼう じゃが芋とアスパラのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	]-ソフレーク 米 片栗粉 油 枝豆 砂糖 じゃが芋 さつま芋	ごぼう アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 寒天	牛乳 コーンフレーク	牛乳 芋ようかん
月	ナポリタン	シーチキンサラダ バナナ	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉	お菓子 スパゲティ 油 米	たまねぎ にんじん ピーマン コーン きゅうり キャベツ トマト 黄ピーマン パナナ ごぼう えのき	牛乳   星たべよ	お茶 かしわおにぎり
火	五目チャーハン	回鍋肉 中華風酢の物 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ ツナ	米 ごま油 春雨 ごま 砂糖 カスタードプディング	オレンジ たまねぎ ビーマン にんじん こねぎ キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 きくらげ かぼちゃペースト	牛乳	お茶 かぼちゃプリン
水	やきとり丼	納豆和え さつま汁	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 みそ	お菓子 米 砂糖 食パン さつま芋 バター	根深ねぎ たまねぎ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 こねぎ	牛乳	牛乳シュガートースト
木	ごはん	カレイの煮つけ 切干大根とツナのごま和え	牛乳 チーズ ウインナー	お菓子 米 砂糖 片栗粉 さつま芋 じゃが芋 油	しょうが ほうれん草 切干大根 きゅうり にんじん 大根 ごぼう	牛乳	牛乳
金	IBXT Clade					お茶	牛乳
			T	おせんべい	コーンパン		
土	とんこつラーメン	餃子 みかんパウチ	豚肉	ビスケット 中華麺 ごま ごま油 餃子の皮 油 お菓子	もやし こねぎ きくらげ しょうが 白菜 にら みかんパウチ	お茶 スティックビスケット	お茶 ひじきあられ おさつどきっ
月	ごはん	さばのごまみそ煮 れんこん金平 すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉	お菓子 米 砂糖 ごま油 ごま お麸 さつま芋 バター 黒ごま	しょうが れんこん にんじん ピーマン えのき 小松菜	牛乳 ポップコーン	牛乳 スイートポテト
火	ごはん	なすと牛肉のみそ炒め 和風サラダ すまし汁	牛乳 牛肉 みそ 豚肉 かつお節	コ-ソフルーク 米 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 油	なす キャベツ にんじん たまねぎ もやし わかめ コーン しめじ ほうれん草 乾燥しいたけ 青のり	牛乳 コーンフレーク	お茶 お好み焼き
水	チキンライス	鶏肉のから揚げ ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豆乳	米 マーガリン 薄力粉 片栗粉 油 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖	りんご たまねぎ コーン しょうが マッシュルーム水煮 きゅうり かぼちゃペース ト	牛乳 りんご	お誕生日会
木	ねぎ塩豚丼	大根サラダ 豆苗みそ汁	牛乳 豚肉 ツナ 豆苗 みそ しらす チーズ	米 ごま油 塩こうじ ごま 砂糖 食パン	みかんパウチ たまねぎ レモン 根深ねぎ 大根 にんじん きゅうり トマト コーン	牛乳 みかんパウチ	牛乳じゃこチーズトースト
金	ごはん	鮭のフリット ブロッコリーのごまツナサラダ 白菜スープ	牛乳 鮭 豆乳 ツナ ウインナー ホイップクリーム	クラッカー 米 米粉 油 ごま ビスケット	青のり ブロッコリー キャベツ もやし にんじん 白菜 しめじ パゼリ 干しぶどう	牛乳 クラッカー	牛乳
月	肉わかめうどん	ブロッコリーのおかか和え 柿	牛乳 牛肉 かつお節	うどん 砂糖 米	わかめ たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー コーン 柿 ゆかり粉	牛乳ビスコ	お茶 ゆかりおにぎり
火	コッペパン	かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーサラダ ゼリー	牛乳 チーズ 鶏肉 ツナ	]ッパパン 薄力粉 バター ゼリー 米粉 砂糖	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃペースト	牛乳キャンディーチーズ	生乳 ハロウィンクッキー
	月 火 水 木 金 火 水 木 金 月 火 水 木 金 土 月 火 水 木 金 月	月     ごはん       水     内みそどんぶり       木     ごはん       火     カレーライス       水     無要豆腐どんぶり       木     ごはん       母     ナボリタン       水     やきとり丼       木     ごはん       金     とんこつラーメン       月     ごはん       火     チキンライス       木     ねぎ塩豚丼       金     ごはん       月     肉わかめうどん       月     肉わかめうどん	月       ごはん       自身魚の野菜あんかけ キャペツとツナの甘酢和え 根菜みぞ汁         火       ごはん       ボークピーサラダ 和風ポトフ         水       肉みそとんぶり       ほうれん草のごま和え すまし汁         木       ごはん       酢鶏 香雨サラダ オクラスープ         火       カレーライス       かみかみサラダ フルーツボンチ         水       麻寒夏風とんぶり       きゅうりとトマトの中華風サラダ もやしのスープ         木       ごはん       さばの竜田揚げ 筑前煮 すまし汁         木       ごはん       レャがデサア菜スープ         月       ナポリタン       シーチキンサラダ パナナ         火       五目チャーハン       可鍋肉 カンゲンデのスープ         水       やきとり丼       納豆和え さつま汁         木       ごはん       切干大根とツナデスープ         水       やきとり丼       かはのごま和え 豚汁         金       ごはん       切干大根とツナのごま和え 豚汁         金       ごはん       なすと牛肉のみそ敷め 和風サラダ すまし汁         火       ごはん       なすと牛肉のみそ炒め 和風サラダ 豆苗みそ汁         木       ねぎ塩豚丼       大根サラダ 豆苗みそ汁         木       ねぎ塩豚丼       大根サラダ 豆苗みそ汁         カにはん       ブロッコリーのおかか和え 市         カに対し、カレラダ       ブロッコリーカラダ	月 ごはん       白身魚の野菜あんかけ キャペッとツナの甘酢和え 機気みそされ。 現場などようながり       牛乳、豚肉 大豆水煮 利型ボトンフナー         水 肉みそとんぷり       ほうれん草のごま和え すまし汁       牛乳、豚肉 大豆水煮 ツナ ウインナー         水 肉みそとんぷり       ほうれん草のごま和え すまし汁       牛乳、チェス 牛肉 厚厚け みそ ツナ 豆腐 豆乳         木 ごはん       がほうをときチースのサラダ きのこスープ       牛乳、チェス 牛肉 厚厚町 かそ ツナ ウインナー         金 ごはん       酢鶏 香雨サラダ オクラスープ       3-5 卟 鶏肉 牛乳 カスーツナンチャンカーター         水 那豆腐とんぷり       きゅうりとトマトの中華風サラダ もやしのスープ       牛乳、鶏肉 カそ 豆腐 のチャース ウインナー         木 ごはん       さばの竜田揚げ 筑前煮 すましげ       牛乳 鶏肉 ウインナー         身 デースフラインナー       サラグン菜のスープ       牛乳、豚肉 カそ ツナ 鶏肉         カ ナボリタン       シーチキンサラダ バナナ 野菜スープ       牛乳、豚肉 カそ ツナ 鶏肉 カぞ フリナ 鶏肉 カぞ フリナ のスープ         水 やきとり丼       納豆和え さつま汁 カレイのカラブ すましけ       牛乳、豚肉 カそ 豚肉         オ こはん       切干大根とツナのごま和え すましけ       牛乳、豚肉 カぞ フィンナー         金       ごはん       なすと牛肉のみそ炒め がにありましけ       牛乳、羊肉 みそ 豚肉         カ こはん       なすと牛肉のみそ炒め がにありましけ       牛乳、豚肉 ヨナル 豆乳 カぞ しらす チーズ         カ こはん       ブロッコリーのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	月 こはん       日身魚の野菜あんかけ キャパツとツナの目標和及 カチェ こしあん       お菓子 米 片葉粉 ごま油 砂糖 バイ皮         火 こはん       コールスローサラダ 利風流下トラインナー       半乳 豚肉 大日水煮 ツナ ウィンナー       米 じゃが学 油 砂糖 ごま 薄力粉         水 肉みそとんのの あたとんのの かごちゃとケースのサラダ 可はん       ほうれん猫のごま和え すましナースのサラダ するになん       牛乳 軽 みそ チース ウインナー       かか 米 砂糖 発力 フラスーフ         水 和原国県とんのの かごもん       一般のちゃんちゃん焼き カイクラスーフ       キ乳 鮭 みそ チース ウインナー       カルー 米 砂糖 油削 下ごか カルーツボンチ       本 砂糖 油 ・カナルーツボンチ         水 和原国県とんのの か こはん       一部	### できない	月