



# ♥ はあとほいくえん 10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	
2	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 ビーマン 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	
3	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 ウィンナー	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 バナナ	牛乳 ココアケーキ	
4	水	肉みそどんぶり	ほうれん草のごま和え すまし汁	牛乳 チーズ 牛肉 厚揚げ みそ ツナ 豆腐 豆乳 きな粉	米 砂糖 ごま 薄力粉 マグリ	赤ビーマン ビーマン こねぎ にんじん ほうれん草 しめじ わかめ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 豆乳きな粉クッキー	
5	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 きのこスープ	牛乳 鮭 みそ チーズ ウィンナー	クッキー 米 砂糖 油 強力粉 ドライフルーツ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし かぼちゃ きゅうり しじみ えのき まいたけ ビーマン コーン	牛乳 クラッカー	牛乳 ピザ	
6	金	ごはん	酢鰯 春雨サラダ オクラスープ	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 春雨 ごま油 ごま 粉 卵黄 砂糖 バター	りんごパウチ みかんパウチ たまねぎ にんじん しじみ ビーマン 黄ビーマン きゅうり オクラ きくらげ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 キャロット パウンドケーキ	
10	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	ビスケット 米 じゃが芋 油 ごま油 パイ皮 フルベリツ ム	たまねぎ にんじん きゅうり ごぼう ももパウチ バイン缶 りんごパウチ	牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 ブルーベリーパイ	
11	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 いちごツム	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 いら	牛乳 ポップコーン	牛乳 ジャムサンド	
12	木	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 卵黄 砂糖 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 バナナ	牛乳 ももパウチ	牛乳 豆乳バナナマフィン	
13	金	ごはん	チキンチンごぼう じゃが芋とアスパラのソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー	ヨーグルト 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	
16	月	ナポリタン	シーチキンサラダ バナナ	牛乳 ウィンナー ツナ 鶏肉	お菓子 アガリ 油 米	たまねぎ にんじん ビーマン コーン きゅうり キャベツ トマト 黄ビーマン バナナ ごぼう えのき	牛乳 星たべよ	お茶 かしわおにぎり	
17	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 カカオパウチ	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 オレンジ	お茶 かぼちゃプリン	
18	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 ビスコ	牛乳 シュガートースト	
19	木	ごはん	カレイの煮つけ 切干大根とツナのごま和え 豚汁	牛乳 チーズ ウィンナー	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 こねぎ	牛乳 キャンディーチーズ	牛乳 ポテトフライ	
20	金	<b>お弁当の日</b>						お茶 おせんべい	牛乳 コーンパン
21	土	とんこつラーメン	餃子 みかんパウチ	豚肉	ビスケット 中華種 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 いら 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 おさつどきつ	
23	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 お麩 さつま芋 バター 黒ごま	しょうが れんこん にんじん ビーマン えのき 小松菜	牛乳 ポップコーン	牛乳 スイートポテト	
24	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	ヨーグルト 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	
25	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 マグリ 薄力粉 片栗粉 油 じゃが芋 卵黄 砂糖	りんご たまねぎ コーン しょうが マッカルム水煮 きゅうり かぼちゃペースト	牛乳 りんご	お誕生日会	
26	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 じゃこチーストースト	
27	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 ウィンナー 卵黄	クッキー 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 パセリ 干しぶどう	牛乳 クラッカー	牛乳 レーズンサンドクラッカー	
30	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	
31	火	コッパパン	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	ヨーグルト 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	牛乳 ハロウィンクッキー	

\*都合によりメニューを変更する場合があります。